

HPにも随時掲載中♡「川越市学校給食レシピ」で検索♪

～おうちで学校給食レシピ～

筑前煮

【材料】（4～5人分）

油 小さじ1
鶏肉角切り 150g
人参 70g
ごぼう 1/3本
こんにゃく 130g
干椎茸 4枚
たけのこ水煮 80g
水 200ml

【作り方】

- ①人参は5mmのいちょう切り、ごぼうは小口切り、こんにゃくは短冊切りにしてあく抜き、干椎茸は戻して細切りにする。
- ②たけのこは5mmのいちょう切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れてさらに炒める。
- ④干椎茸、たけのこを入れてさっと炒めたら、水を入れてあくを取りながら5分程度煮る。
- ⑤調味料を加えて具材が柔らかくなるまで落し蓋をして弱火で煮る。
- ⑥さつま揚げ、さやいんげんを入れ、火が通ったら出来上がり。

【補足】



☆出来上がりを1度冷やして再び温めると具材の仲まで味がしみます。

おうちで給食を作ろう★
川越市学校給食課

