



ふくめ煮



ひとくちメモ

煮物にはいろいろな種類があります。『ふくめ煮』はたっぷりの薄めの汁で弱火で煮るのが特徴です。火を止めた後、蓋をしておくと、味がよくしみこみます。『煮しめ』は濃いめの煮汁で汁がなくなるまで煮る料理です。『煮びたし』は材料をさっと煮て冷ますことで味をしみこませます。『煮付け』は少なめの煮汁で、煮崩れしないよう強火で短時間で仕上げます。



作り方

材料と分量 (4人)

鶏肉	100g
うずら卵(水煮)	8個
いか(輪切り)	80g
酒	小さじ1
凍り豆腐(サイロ)	8個
さといも	3個(180g)
にんじん	80g
こんにゃく	1/3枚(100g)
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
だし汁	300cc



- 1 いかに酒をふっしておく。
凍り豆腐を水につけ、もどしておく。
(水戻し不要の場合はそのまま)



- 2 こんにゃくを食べやすい大きさの角切りにし、下ゆでする。
(下ゆで不要の場合は洗っておく)



- 3 にんじんを乱切りにする。



- 4 さといもを乱切りにし、塩でもみ、下ゆでする。



- 5 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじん・調味料を入れて煮る。
(顆粒だしでもよい)

★だしのとり方★ (とりやすい量600ccの場合)

1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。



- 6 煮えたら、さといも・凍り豆腐を入れ、落とし蓋をして煮る。



- 7 さといもが煮えたら、いか・うずら卵を入れ煮含める。

一人分の栄養価

エネルギー 177kcal
たんぱく質 16.2g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



麦ごはん 牛乳
ふくめ煮 おひたし のりのつくだ煮

2022年10月の給食献立より

