

炒り鶏



ひとくちメモ

炒り鶏は、鶏肉、干しいたけ、こんにゃく、にんじんやごぼうなどの根菜類を、油でいためてからだし汁や調味料を加えて煮る、和風のいため煮です。油で炒めることで、うま味とコクが付き、照りもよく仕上がります。鶏肉を炒りつけるのでこの名がつけました。九州が発祥の地とされ、筑前煮ともいわれます。 (公財) 日本食肉消費総合センターHPより抜粋

作り方

材料と分量 (4人分)

鶏肉(角切り)	150g
凍り豆腐(サイコロ)	12個
ごぼう	1本 (120g)
にんじん	1/2本 (80g)
こんにゃく	1/3枚(100g)
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	適量

栄養価 一人分の

エネルギー 141kcal
たんぱく質 12.2g
(八訂食品成分表の値)

★だしのとり方★

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



- こんにゃくを1.5cm程度の角切りにし、下ゆでする(下ゆで不要のこんにゃくを使ってもよい)



- にんじん・ごぼうを乱切りにし、ごぼうは水にさらす。



- 凍り豆腐は水に30分程浸けてもどし、軽くしぼっておく。(水戻し不要の凍り豆腐を使う場合は、だし量を多めにしておく)



- 鍋に油・鶏肉を入れ炒める。



- にんじん・ごぼう・こんにゃくを入れさらに炒める



- 材料がかぶるくらいのだし汁(水でもよい)と調味料を入れて煮込み、野菜が煮えたら凍り豆腐を入れて煮含める。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
[\(ここをタップ\)](#)



麦ごはん 牛乳
炒り鶏 かきたま汁
こんぶのつくだ煮

2022年1月の給食献立より

