

だいずと鶏肉のうま煮



ひとくちメモ

「畑の肉」といわれるだいずは、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。

乾燥だいずを使う場合は、一晩水につけておき、圧力鍋で煮ると短時間で煮上がります。

材料と分量 (4人分)

だいず(水煮)	150g
うずら卵	8~10個
鶏肉(小間)	60g
にんじん	60g
ごぼう	60g
しょうが	小さじ1/2
こんにゃく	1/2枚(100g)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	200mL

作り方



1 にんじん・ごぼうを乱切りにし、ごぼうは水につける。しょうがをみじん切りにする。(しょうがはチューブでもよい)



2 こんにゃくを角切りにし、下ゆでする。(下ゆで不要のこんにゃくの場合は水洗いする)



3 うずら卵をゆでる。(水煮でもよい)



4 だし汁(顆粒だしでもよい)に鶏肉・しょうが・にんじん・ごぼう・こんにゃく・調味料を入れて煮る。



5 材料が煮えたら、だいず・うずら卵を入れて煮含める。



★だしのとり方★(取りやすい量)

1. 鍋に3カップ(600mL)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。

栄養価

一人分の
エネルギー 157kcal
たんぱく質 12.5g



ごはん 牛乳
だいずと鶏肉のうま煮
つみれ汁

2024年12月の給食献立より

