



五目煮

コメント:

五目煮の五目とは「五種類の材料」という意味ではなく「いろいろな種類の」という意味があります。給食の五目煮は、味や彩り、栄養のバランスを考えて9種類の材料を使っています。

作り方

- (1) サラダ油で鶏胸肉を炒め、酒をふる。
- (2) ごぼう、にんじん、たけのこ、大豆、こんにゃく、干しいたけの順に炒める。
- (3) 火が通ったらだし汁を加え、砂糖、しょうゆの順に味付けし、煮含める。
- (4) みりんで照りをつけ、油揚げを加える。
- (5) 火を止める直前にさやいんげんを入れて仕上げる。

材料（1人分）

鶏胸肉 20 g（1.5 cm角切り）	酒 1 c c
大豆水煮 30 g	砂糖 1.5 g
ごぼう 30 g（小口切り、ゆでる）	しょうゆ 5 c c
にんじん 25 g（さいのめ切り）	みりん 1 c c
こんにゃく 25 g（短冊切り、ゆでる）	削節 0.5
たけのこ水煮 20 g（さいのめ切り）	（だし汁 15 c c）
油揚げ 5 g（短冊切り、油抜き）	
さやいんげん 5 g（1 cmカット、塩ゆで）	サラダ油 1 c c
干しいたけ 1 g（もどしてから千切り）	