

# かしわのすき焼き風

栄養満点！！

鍋料理のすき焼きを給食用にアレンジした学校給食ならではの献立です。



- <4人分>鶏肉・・・300g  
A (しょうゆ大さじ2 酒 砂糖各大さじ1)  
じゃが芋 (3cm角)・・・中2個  
にんじん (乱切り)・・・中1本  
玉ねぎ (ザク切り)・・・1/2個  
白菜 (ザク切り)・・・1/4玉  
ねぎ (斜め切り)・・・1本  
糸こんにゃく・・・200g  
焼き豆腐 (一口大)・・・1丁  
すき焼き麩・・・30g  
凍り豆腐・・・20g  
B (みりん砂糖各大さじ3 酒大さじ2)  
C (しょうゆ大さじ6 塩2g)  
だし汁・・・1.2ℓ

## 作り方



①野菜を切りま  
す。すき焼き麩  
凍り豆腐は水で戻  
ししぼる。



②鍋に水 1.2ℓ を  
沸かし、だしをと  
る。アクが出たらき  
れいにとりながら  
5分程煮出す。



③フライパンに  
Aの調味料をいれ  
加熱し、煮立った  
ら鶏肉をいれ、味  
付けし取り出す。



④②の鍋に糸こんに  
ゃくにんじんを  
いれ、Bの調味料  
をいれる。2.3分し  
たらCの調味料を  
いれ強火で煮る。



⑤じゃが芋 玉ね  
ぎ 焼き豆腐をい  
れ、白菜をかぶせ  
るようにいれ、ふたを  
して強火で2分程  
煮る。



⑥白菜がしんなり  
したら、一回混ぜ  
味がしみるまで  
中火で5～10分  
程煮る。



⑦じゃが芋がやわ  
らかく味がしみ込  
んだら、すき焼き麩  
凍り豆腐 鶏肉  
ねぎを入れる。



⑧ひと煮立ちさせ  
ねぎに味がしみ込  
んだら完成。