

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第3弾

問保健総務課 (☎ 829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きつと、わが家のお気に入り！ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『簡単に作れておいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。

第3弾では、“合わせだし”を活用した公立の小・中学校給食のうまみたっぷり料理を紹介します。

No.7 味がしみしみ♪みそおでん



1人分…157kcal、食塩相当量1.3g

材料(4人分)

鶏もも肉.....80g
大根.....1/4本
にんじん.....1/2本
じゃがいも.....中1個
こんにゃく.....1/4枚
絹あげ.....1/2個
ごぼう天.....2本
油.....小さじ2
★だし汁.....500ml
a ★砂糖大さじ1と小さじ1
★しょうゆ.....小さじ1
みそ.....大さじ1

作り方

- ① こんにゃくは茹(ゆ)でる。絹あげとごぼう天は油抜きをする。
- ② 大根は厚めのいちよう切り、にんじんは厚めの半月切り、じゃがいもは3cm角に切る。鶏肉・こんにゃく・絹あげ・ごぼう天は一口大に切る。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、鶏肉を加えて弱火で炒(いた)める。
- ④ ③ににんじん・こんにゃく・じゃがいも・大根の順に加えて炒(いた)める。
- ⑤ ④にaを入れて中火で煮る。材料がやわらかくなったら、絹あげとごぼう天を入れる。ひと煮立ちしたら、煮汁で溶いたみそを加えて煮込む。