

# 給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

## 切干大根の五目煮



### <材料 5人分>

鶏むね肉 (または鶏もも肉)	100g
酒	小さじ2
にんじん	中1/2本
干し椎茸	2個
水	250cc
切干大根	25g
糸こんにゃく	50g
さつま揚げ	2枚
油あげ	1/2枚
サラダ油	小さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2



### <作り方>



- ① 切干大根は流水でもみ洗いしてから10分程たっぷりの水に浸けて戻し、ぎゅっと搾る。
- ② 干し椎茸は水(250cc)に30分程浸けて戻す。  
※干し椎茸を戻した汁は、調理で使用するので捨てない。



- ③ 各食材を切る。  
鶏肉 → 1.5 cm角  
にんじん → 4 cm長さの千切り  
干し椎茸 → 石づきを取り、3 mm幅の薄切り  
さつま揚げ → 3 mm幅の薄切り  
油揚げ → 3 mm幅の薄切り

- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。(中火)  
酒を振り入れる。



- ⑤ 鶏肉の色が変わったら、人参・干し椎茸・切干大根・糸こんにゃくを加え、全体に油がまわるように炒める。

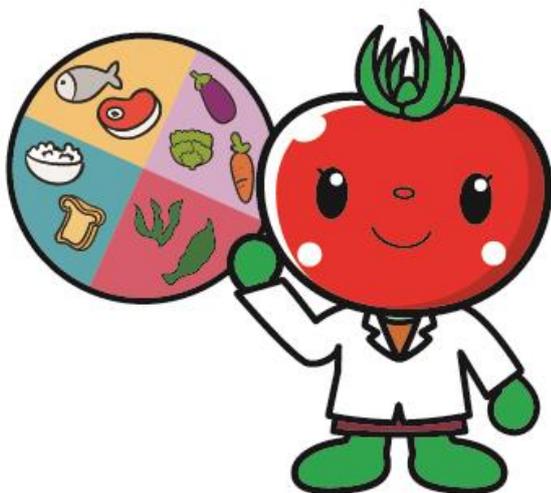
- ⑥ 干し椎茸の戻し汁を加える。

- ⑦ 沸騰したらさつま揚げ、油揚げを加える。

- ⑧ 砂糖・しょうゆで味を付け、煮含める。(弱火)



- ⑨ 水がほんの少しになったら火を止め、盛り付ける。



切干大根には  
日常の食事で不足しがちな  
食物繊維・鉄・カルシウムが  
豊富に含まれています。

どこか懐かしさを感じられる  
給食レシピです。