



よく噛んで食べよう！ 「いり大豆と冬野菜の煮もの」

【材料(4人分)】

- ・ 鶏肉 60g
- ・ こんにゃく 1/2枚
- ・ れんこん 1節
- ・ にんじん 8cm
- ・ だし200cc(切り昆布 2g、かつお節5g)
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ1.5
- ・ 酒 小さじ1/3
- ・ いり大豆 40g
- ・ ごぼう 小1/2本
- ・ みりん 小さじ1
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ2



(レシピ提供 : 大阪市小学校)



【作り方】

1. 鶏肉は小さく切り、酒で下味をつける。いり大豆は、ぬるま湯に約30分程度つけて柔らかくしておく。にんじんは一口大にする。こんにゃくは一口大に切ってゆでる。れんこんは一口大に切り、ごぼうはささがきにし、各々さっと水にさらしてあくをぬく。
2. 切り昆布は表面の汚れをふきとり、300cc程度の水につける。(1時間程度)火にかけて沸騰直前に切り昆布を取り出し置いておく。かつお節を入れ沸騰したら火を止めかつお節が沈んだらペーパータオルなどを敷いたざるなどでこす。(だし200cc完成)
3. 2のだし汁に鶏肉、大豆、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、こんぶの順に加えて蓋をして弱～中火で煮る。
4. 煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして、味をしみこませるため弱火で煮る。