

# 春野菜の炊き合わせ

【材 料】 4人分

鶏もも肉	150g	1 cm角切り
にんじん	1/2 本	いちょう切り
干しいたけ	2 枚	いちょう切り
たけのこ水煮	150g	いちょう切り
じゃがいも	1 個	いちょう切り
生揚げ	1 枚	色紙切り
ふき	2 本	3 cm
さやいんげん	30g	3 cm

水	200ml～
顆粒だしの素	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ

〔下準備〕

- ・ふきは板ずりし、ゆでて皮をむく。
- ・いんげんは下ゆでしておく。
- ・生揚げは油ぬきをしておく。

【作り方】

鶏もも肉、野菜、調味料を入れて煮る。  
生揚げを入れて煮含める。  
仕上げにさやいんげんを入れる。



給食では

生たけのこをゆでて使用しています。  
だし汁は厚けずり節でとっています。