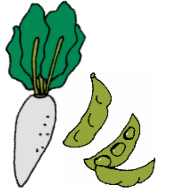


▶ 鶏肉のじゅんじゅん

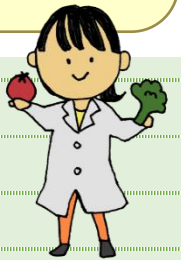


学校給食 栄 養 展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



鶏肉のじゅんじゅんは、鍋で煮込むおいしそうな音が料理の名前になりました。滋賀県の郷土料理で、すき焼きやきに似ていますが、鶏肉を使っているのが特徴です。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ サラダ油		1 g
・ 鶏肉	（角切り）	30 g
A 玉ねぎ	（薄切り）	25 g
A にんじん	（短冊切り）	10 g
A 白菜	（短冊切り）	40 g
A 白滝	（3cm）	20 g
A えのきたけ	（3等分）	10 g
A 焼き豆腐	（さいの目切り）	35 g
A 長ねぎ	（斜め薄切り）	8 g
・ 焼き麩	（短冊切り）	1 g
B 砂糖		2.5 g
B 酒		2 g
B しょうゆ		6 g
B みりん		3 g

【作り方】

- ① サラダ油で鶏肉を焦げ目がつく程度に炒め、順次Aの材料を加える。
- ② ①にBの調味料を加え煮込む。
- ③ 最後に煮汁を麩に吸わせうまみを閉じ込める。