

▶ 筑前煮



学校給食

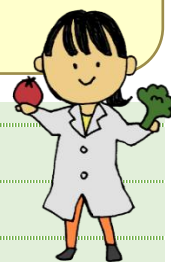
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



「筑前煮」は正月料理や精進料理としても作られます。福岡では「がめ煮」と呼ばれ、筑前煮は骨なしの鶏肉も使われるのに対し、がめ煮は骨付きの鶏肉が使われることがあります。



【材料】1人分（中学生1人分の分量です）

・ にんじん	（いちょう切り）	12 g
・ ごぼう	（乱切り）	13 g
・ こんにゃく	（色紙切り）	20 g
・ たけのこ水煮	（いちょう切り）	10 g
・ 鶏肉	（角切り）	8 g
・ 酒		0.8 g
・ サラダ油		0.8 g
A しょうゆ		2.3 g
A 砂糖		1.6 g
A 酒		1 g
・ 厚削り節		1 g
・ 水		16cc

【作り方】

- ① 厚削り節で出汁をとる。
- ② 鶏肉に酒で下味をつけ、炒めて皿に取り出しておく。
- ③ ごぼうを炒め香りをだし、にんじん、こんにゃく、たけのこを入れて炒める。
- ④ ③を出汁で煮て②をもどし、Aで調味し水分をとばしながら煮る。