

★とく肉のじゅんじゅん

◆材料（4人分）

- ・鶏もも肉：120g
- ・濃口しょうゆ（下煮用）：大さじ 1/2
- ・砂糖（下煮用）：小さじ 1
- ・酒（下煮用）：小さじ 1
- ・焼き豆腐：120g
- ・ねぎ：40g
- ・はくさい：120g
- ・玉ねぎ：120g
- ・人参：40g
- ・糸こんにゃく：80g
- ・濃口しょうゆ：大さじ 1
- ・砂糖：大さじ 1
- ・みりん：小さじ 1
- ・かつお削り節：2g
- ・水：80cc



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
さばの塩焼き
ひじきサラダ
とく肉のじゅんじゅん

◆作り方

- ① 鶏肉は下煮用の調味料で下煮をし、取り出しておく。
- ② かつお削り節と水でだしを取っておく。
- ③ ねぎは1cm長さ、はくさいは2cm長さ、玉ねぎはスライス、人参はいちよう切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ④ ②に③の材料を加え、野菜がやわらかくなったら焼き豆腐と調味料を入れ、①を戻して仕上げる。

* この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。