

いりどり

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

鶏肉	1.5
さといも	20
にんじん	12
たけのこ水煮	8
こんにやく	18
ごぼう	8
さやえんどう	3
サラダ油	0.7
砂糖	3
しょうゆ	3
みりん	4.5
和風だし	0.7

《作り方》

- ① さといもは、皮をむき、食べやすい大きさに切り、さっとゆがいてぬめりをとる。(給食では冷凍Sサイズ使用)
- ② 人参はいちょう切り、たけのこ、ごぼうは乱切りにし、ごぼうは水にさらす。こんにやくは短冊切りにし、さっとゆがいておく。さやえんどうはさっとゆでしておく。
- ③ なべに油を入れて熱し、鶏肉を炒める。次にごぼう、人参の順に炒め、さらにたけのこ、こんにやく、さといもを入れて炒め、ひたひたの水を加え、だし、砂糖を加えて煮る。
- ④ 10分くらい煮たら残りの調味料を入れ、材料が柔らかくなるまで煮含める。
- ⑤ 最後にさやえんどうを加える。

※ 一口メモ

別名：筑前煮とも呼ばれる福岡県の代表的な郷土料理です。
みりんを使っているのでつやがあり、鶏肉の旨みが野菜にしみたおいしい煮物です。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
82	4.1	2.9	27	0.7	418	0.03	0.04	1	0.8