

# ☆ひきずい☆

【分量（4人分）】

鶏もも肉	140g
かまぼこ	70g
糸こんにゃく	80g
焼き豆腐	140g
にんじん	60g（10cm）
白菜	240g（4枚）
えのきたけ	40g
ねぎ	70g（3/4本）
しょうゆ	26g （大さじ1と1/3）
三温糖	12g （大さじ1と1/3）
酒	8g（大さじ1/2強）
油	3g（小さじ1弱）
水	20ml

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大、かまぼこはいちょう切り、糸こんにゃくはざく切りにして下ゆで、焼き豆腐は2cm角のサイコロ切りにしておく。
- ② にんじんはいちょう切り、白菜は2cm幅、えのきたけは石づきを切り落として1/2サイズに切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を引き、鶏もも肉を炒める。
- ④ にんじんを入れてさらに炒め、水を加えて加熱する。
- ⑤ かまぼこ、糸こんにゃくを加えてひと煮立ちさせた後に白菜、えのきたけ、焼き豆腐、★調味料を加えて煮る。
- ⑥ 最後にねぎを加えてひと煮立ちさせる。



ひきずりとは、鶏肉を使ったすきやきのことで、愛知県の郷土料理です。

にんじんや白菜、ねぎ等の野菜をじっくり煮込んで作るため、野菜の旨みもぎゅっと詰まっています。

【一人あたりの栄養価(目安)】  
 エネルギー 159kcal  
 たんぱく質 11.8g  
 食塩相当量 1.3g



※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。  
 だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。