

☆筑前煮☆

【分量（4人分）】

鶏もも肉	80g	
さつま揚げ	60g	
板こんにゃく	80g	
里芋	120g（中3個）	
れんこん	80g	
にんじん	80g（中1/4本）	
ごぼう	60g（中1/2本）	
たけのこ（水煮）	60g	
干しいたけ	4g（2個）	
さやいんげん	30g（6本）	
しょうゆ	★調味料 22g （大さじ1と小さじ1弱）	
本みりん		4g（小さじ2/3）
酒		4g（小さじ1弱）
三温糖		10g（大さじ1強）
和風だしの素	1.8g（小さじ2/3）	
水	180ml	

※ 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2cm角に切り、さつま揚げは半分にして薄く切る。
- ② 板こんにゃくは3等分にして1cm幅に切り、下ゆでをしておく。
- ② 里芋は皮をむいて乱切り、れんこんは皮をむいて1cm幅のいちょう切り、にんじん・たけのこは乱切り、ごぼうは1cm幅に切る。さやいんげんは2cm幅に切る。
- ③ 干しいたけは水で戻して1/4に切る。
- ④ 鍋に分量外の油を引いて、鶏もも肉を炒める。
- ⑤ 里芋、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ、干しいたけを入れて炒め、水と和風だしの素を加えて加熱する。
- ⑥ さつま揚げ、板こんにゃくを加え、ひと煮立ちさせた後に★調味料を加えて煮含める。
- ⑦ さやいんげんを加えてひと煮立ちさせる。

※ 給食では、削り節や鶏がら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場合があります。



この料理は、福岡県筑前地方が発祥で「がめ煮」とも言います。

根菜を多く使用した、食物繊維がたくさんとれる料理です。日持ちもし、縁起のよい料理として、お正月に作られていることも多いです。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー	137kcal
たんぱく質	8.5g
食塩相当量	1.0g

