

調布市産野菜
里芋使用

学校給食おすすめレシピ



のっぺい煮

《材料（4 人分）》

鶏こま肉	80 g	炒め油	小さじ1
高野豆腐	20 g	だし汁	120 g
人参	40 g	酒	小さじ1
大根	80 g	みりん	小さじ1
里芋	160 g	砂糖	小さじ1
こんにゃく	40 g	塩	少々
干し椎茸	2 g	しょうゆ	小さじ2
グリーンピース	12 g		

《作り方》

- ① 高野豆腐をお湯で戻して軽くしぼり、2 cmの角切りにする。
- ② 人参、大根は皮をむき、5 mm幅のちょう切り、里芋は皮をむき1 cm幅のちょう切りにする。
- ③ こんにゃくは2 cmの角切りにしてからあくを抜き、干し椎茸は水で戻して1/8に切る。
- ④ 油を鍋に熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら人参、こんにゃくを入れて炒める。
- ⑤ だし汁、大根、里芋、干し椎茸、高野豆腐、調味料を入れて10～15分煮込む。
- ⑥ 具材に味が含んだらグリーンピースを加えて完成。