

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ ごはん
 - ★ 牛乳
 - ★ 小煮染め
 - ★ 打ち豆汁
 - ★ 味付けのり

【作り方】

- ①鍋に湯をわかし、沸騰したらこんにゃくを入れ、1～2分ゆでる。
- ②中揚げは油抜きし、切る。
高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気を切る。
- ③だしをとる。
- ④鍋で鶏肉を炒め、とり肉の表面の色が変わったら、こんにゃく・にんじん・だいこんを加え、さっと炒め、酒を加える。
- ⑤③のだしと調味料を加え、煮る。
- ⑥一煮立ちしたら、中揚げ・凍り豆腐を加え、味が染むまで中火で30分ほど煮る。



◆調理のポイント等◆

法事やお正月に作る福井の伝承料理です。年末年始に各家庭で食べられる野菜たっぷりの煮物です。

給食では、今回紹介した材料の他に、福井のおいしい上庄里芋をはじめとした季節の野菜、ちくわやさつま揚げなどの練り製品を使うことが多いです。