

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ ご飯
- ★ 鶏肉のさっぱり煮
- ★ 青菜の煮浸し
- ★ 野菜のみそ汁

## 料理名

## 鶏肉のさっぱり煮

対象学年等

小学校 3、4 年生

材料	4 人分 (g)	切り方等
鶏肉	140	2cm角切り
酒	3.2	
こんにゃく	80	1cm角切り
しょうが	1.2	みじん切り
にんにく	1.2	みじん切り
砂糖	7.6 (小さじ2.5)	
醤油	7.2 (小さじ1.2)	
酢	11.2 (小さじ2.2)	
水	4 (小さじ1.25)	

## 【作り方】

- ① 鶏肉に酒をまぶす。
- ② こんにゃくを下茹でする。
- ③ 鍋に、しょうが、にんにく、調味料、水を入れて煮立たせる。
- ④ ③に鶏肉、こんにゃくを入れて煮込む。
- ⑤ 味をととのえる。



## 「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・暑い日でも食欲をそそるよう、しょうがやにんにくを効かせ、酢を使ってさっぱりした味に仕上げています。
- ・ご家庭で作るときは、味が染み込むように、煮立ったら 10 ～ 15 分ほど煮込み、煮汁が 1 / 2 ～ 1 / 3 になるまで煮詰めてください。