

給食レシピ紹介

水炊き

《材料：4人分》

鶏肉スライス：60g 料理酒：小さじ1/2 白菜：80g えのき茸：32g
人参：40g 干し椎茸：3g マロニー：16g 水菜：20g 白ねぎ：20g
A（濃口しょうゆ：小さじ2/3 薄口しょうゆ：小さじ1と1/3 塩：小さじ2/3）
ゆず果汁：4g だし汁：460mL（昆布：4g 水：460～500mL）

《作り方》

- ① 昆布だしをとっておく。鶏肉に料理酒をふっておく。
- ② 白菜はざく切り、人参はいちょう切り、水菜は2cm幅、白ねぎは斜め切りにする。椎茸、マロニーはもどしておき、えのき茸はほぐしておく。
- ③ だしに鶏肉を加え、人参、椎茸、えのき茸を煮る。
- ④ 白菜（芯）を加え、Aで調味する。
- ⑤ もどしておいたマロニーを加え、白ねぎ、白菜（葉）、水菜を加える。
- ⑥ 最後に風味付けとして、ゆず果汁を加える。

水炊きは、福岡県の郷土料理です。寒い冬だけではなく、季節によって野菜を変えて一年中食べられます。



☆1月の給食に登場します！お楽しみに！☆