

チャレンジしてみませんか  
給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター



令和8年4月13日(月) 実施

### <春野菜の煮物>

材料 5人分

鶏もも肉	100g
さつまあげ	40g
にんじん	60g
たまねぎ	125g
キャベツ	150g
たけのこ	50g
こうや豆腐(角切り)	5g
しいたけ	2.5g
むきつわ	40g
グリンピース	25g
油	適宜
三温糖	大さじ1
料理酒	小さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ2
削り節(だし用)	15g

### 作り方

- ① 鶏肉、さつまあげは一口大の角切り、野菜は2cmの角切りにする。
- ② むきつわは、ゆでて水にさらし、2cm程度に切る。
- ③ グリンピースをゆでておく。
- ④ こうや豆腐は、ぬるま湯につけて戻し、水気を絞っておく。  
(種類により戻さずに使えるものもあるので、確認をしてください。)
- ⑤ 削り節でだしをとっておく。(500~600cc)
- ⑥ 鶏肉に酒をふり、油で炒める。煮えにくい材料から順に加え、材料がひたる程度のだしで煮込む。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、調味料を加え味をつけ、むきつわを加える。
- ⑧ 最後にグリンピースを加えて仕上げる。

つわぶきや竹の子など冬の寒さに耐え、土の中で根を張って春を待った野菜は、香りが強く、独特の苦みを持つ物が多いです。この苦みには、体を目覚めさせる働きがあると言われています。