

治部煮



主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	83 kcal
たんぱく質	7 g

治部煮は、煮ている最中に『じぶじぶ』と音をたてることから治部煮と呼ばれるようになったという諸説があります。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

鶏肉	80g
厚揚げ	60g
さといも	70g
かぶ	90g
にんじん	32g
さやいんげん	20g
麩	4g
三温糖	8g
みりん	4g
濃口しょうゆ	18g
でん粉(片栗粉)	2g
だし汁	160ml

★ 作り方

- ① 鶏肉と厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② さといもとかぶは皮をむき、2cm角に切る。にんじんはいちょう切り、さやいんげんは2cmの長さに切る。
- ③ 麩は水につけて戻し、水気をしぼっておく。
- ④ 鍋にだし汁、三温糖、みりん、しょうゆを入れてひと煮立ちさせ、鶏肉と厚揚げ、さといも、にんじんを入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、かぶ、さやいんげん、麩を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつける。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

