

# かしわのじゅんじゅん



## 主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	102 kcal
たんぱく質	8.9 g

じゅんじゅんとは、びわ湖でとれた魚や牛肉、鶏肉などをすき焼き風に甘辛くした味付けした料理で、主に湖北地方などの家庭で食べられてきた郷土料理です。



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	100g
玉ねぎ	120g
はくさい	100g
にんじん	40g
青ねぎ	20g
しいたけ	10g
えのきたけ	32g
赤こんにゃく	60g
焼き豆腐	100g
麩	12g
三温糖	12g
濃口しょうゆ	22g
ひまわり油	4g

## ★ 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。はくさいと青ねぎは2cmの長さに切る。しいたけは千切りにする。えのきたけは根元を落とし、2cmの長さに切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 赤こんにゃくは1cmの短冊切りにし、ゆがいておく。麩は水で戻し、水気を切っておく。焼き豆腐はサイコロ状に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、三温糖としょうゆを加えて煮る。
- ④ ③に玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、はくさい、赤こんにゃくと焼き豆腐を加えて煮る。
- ⑤ にんじんがやわらかくなったら、麩と青ねぎを加えて仕上げる。

☆ 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

