



じぶ煮



栄養量

エネルギー	202kcal	ビタミンA	49μgRE
たんぱく質	11.3g	ビタミンB ₁	0.09mg
脂質	7.7g	ビタミンB ₂	0.19mg
炭水化物	20.8g	ビタミンC	7mg
カルシウム	47mg	食物繊維	3.8g
鉄	1.4mg	食塩相当量	1.1g

材料

鶏もも肉	30g
高野豆腐	5g
冷凍里芋	40g
乾燥しいたけ	5g
ほうれん草	10g
花麩	2g
うすくちしょうゆ	6g
こいくちしょうゆ	6g
みりん	6g
酒	4g
砂糖	2g
だし汁	40g
小麦粉	8g

作り方

- ①しいたけを一晚、水で戻しておく。
- ②鶏肉を一口大に切る。
- ③ほうれん草を茹で、2~3cmに切る。
- ④鍋に④の調味料とだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら高野豆腐、里芋、花麩、しいたけを入れていったん引上げる。
- ⑤鶏肉に小麦粉をまぶして、④に入れて煮、火を通して引上げる。
- ⑥器に④と⑤を盛り、ほうれん草をそえる。
- ⑦残りのたれを⑥にかけて完成。

ちょこっとメモ

石川県の郷土料理である「じぶ煮」を給食用にアレンジしました。
石川県への復興支援として、本会としてできることはないかと考え、「食べて応援！」として今回のレシピを作りました。
野菜等をアレンジして、おいしくお召し上がりください。