

# きゅうしょくセンターから こんにちは

## ～給食レシピの紹介～

### ★かてめし★



埼玉を食べよう！

～埼玉県郷土料理～

埼玉県秩父市の郷土料理です。米に加える具のことを「かて」と呼ぶことから、『かてめし』と名付けられました。

給食では、日本の伝統的な乾物を中心に「かて」を作りました。「かて」をアレンジして、自分だけの『かてめし』を作るのも楽しそうですね♪（すてきな『かてめし』が出来たら、教えてくださいね！）



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
精白米	300	2合	洗米し、水を切っておく
麦	20		
鶏手羽肉	60		0.7cm 角切り
にんじん	40	1/3 本	いちょう切り (小)
ごぼう	40	1/3 本	ささがき
干しいたけ	2		戻し、千切り
高野豆腐	4		戻し、小さく切る
油揚げ	20	2/3 枚	油抜きして、短冊切り
刻み昆布	4		戻す
かんぴょう (乾燥)	4		戻し、小さく切る
油	2	小さじ 1/2	
和風だし	2		
砂糖	2		
酒	4		
塩	2		
濃口しょうゆ	10		
水	80		

#### 〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
- ② にんじん、ごぼうを炒め、干しいたけ、高野豆腐、油揚げ、刻み昆布、かんぴょう、和風だし、砂糖、酒、水を入れて煮る。
- ③ 少し時間をおいてから、塩、しょうゆを入れて、さらに煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、煮汁と具に分ける。
- ⑤ 米と麦を入れた炊飯釜に煮汁を入れ、炊飯釜の水の目盛りが2合に合うように、水を調整する。
- ⑥ 炊きあがったら、④の具を入れて混ぜ合わせ、完成！