

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～

★くわいごはん★



埼玉を食べよう！

～地域の特産物を使った料理～

埼玉県が全国に誇る野菜の1つに「くわい」があります。「くわい」は大きな芽が特徴の野菜です。その見た目から『芽出たい（めでたい）』として、お正月のおせち料理に使われています。

このレシピは、給食センターの調理員さんが『蕨の子供たちに地域のおいしい食材を知ってほしい！』との思いで考えてくれました。



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	4cm	いちよう切り
くわい	60		芽を取り、皮をむき、薄くスライスし、水にさらしておく
しめじ	40		石づきを取り、ほぐす
こんにゃく	40		2×4cm に切る
油揚げ	20	2/3 枚	短冊切り
油	4	小さじ1	
砂糖	4	小さじ1	
塩	2	小さじ1/2	
酒	4	小さじ1	
濃口しょうゆ	16	大さじ1	
和風だし	2		
水	80	1/2 カップ	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしいて、鶏肉を炒めて火を通し、にんじんを入れてしっかりと炒める。
- ② ①にしめじ、こんにゃく、油揚げ、砂糖、塩、酒、しょうゆ、和風だし、水を入れて煮る。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、くわいを入れて少し煮こむ。
- ④ くわいが柔らかくなったところで、③の煮汁と具を分けておく。
- ⑤ 米と麦を入れた炊飯器に煮汁を入れて、炊飯釜の水の目盛りが2合に合うように、水を調整して、炊飯する。
- ⑥ ごはんが炊きあがったら、③の具を混ぜ合わせて完成！

※くわいは③で煮こまず、油で揚げたものを⑥に混ぜてもおいしいですよ！