

# 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～

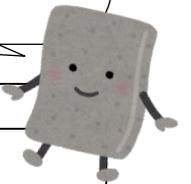
## ★四川風こんにゃく煮込み★

5月29日 「こんにゃくの日」



一味唐辛子のピリ辛さが、アクセントの料理です。こんにゃくがたっぷり入っていて、食べ応えがあります。こんにゃくには、食物繊維が豊富にふくまれているので、おなかの掃除をしてくれます。

きのこは、きくらげではなく、干しいたけで作ってもおいしいですよ♪



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
鶏もも肉	160	約1枚	角切り
生姜	2		みじん切り
長ねぎ	35	約1/2本	半分に分け小口切り、みじん切り
にんじん	30	約1/3本	いちょう切り
板こんにゃく	350	1袋	3×2cmの短冊切り
きくらげ(乾燥)	5		水で戻して、千切り
油	5	小さじ1	
中華だし	5	小さじ1	
酒	5	小さじ1	
みりん	5	小さじ1	
砂糖	5	小さじ2	
塩	3	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	15	大さじ1	
一味唐辛子	0.08	少々	
片栗粉	7	小さじ2	水で溶いておく
水	20	大さじ1と1/2	(水溶き片栗粉)
ごま油	2.5	小さじ1/2	
水	100	1カップ	

### 〈作り方〉

- ① お湯を沸かし、板こんにゃくを茹で、あく抜きをしておく。
- ② 鍋に油を入れて熱し、生姜・長ねぎ(みじん切り)を炒め、香りを出す。
- ③ 鶏肉を入れて火が通ったら、にんじん、こんにゃく、きくらげを炒める。
- ④ 水、中華だし、酒、みりん、砂糖を入れて煮込む。少しおいてから、しょうゆを入れてさらに煮込んでいく。
- ⑤ 塩で味を調え、長ねぎ(小口切り)を入れて軽く混ぜたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、一度、沸騰させる。
- ⑥ 仕上げに一味唐辛子とごま油を入れて、完成。