

～給食のレシピ紹介～

「五目寿司の具」



富士見市マスコットキャラクター「ふわっぴー」

材料＜4人分＞

油（炒め用）	小さじ1杯
鶏肉（挽肉）	100g
酒（肉にふる）	小さじ 1/2 杯
にんじん（せん切り）	40g
油揚げ（短冊切り・油抜き）	40g
かつおだし（含ませて煮る程度）	適量
干椎茸（もどす、もどし汁も使用）	3g
竹の子（短冊切り）	50g
れんこん（うす切り）	60g
薄口しょうゆ または 醤油	小さじ2杯と 1/2杯
砂糖	小さじ2杯と 1/3 杯
みりん	小さじ1杯
塩	小さじ 1/3 杯
枝豆（冷凍も可・ゆがく）	30g

＜作り方＞

- ①鍋に油を入れ温め、鶏肉を入れほぐして炒める。
- ②にんじん、油揚げを入れ、軽く炒め、だし汁を入れる。
- ③もどした干椎茸、竹の子、れんこんを入れ、だしで煮る。
- ④やわらかくなったら、調味料を入れ、味をととのえる。
- ⑤枝豆を加えて完成。

○ごはんと混ぜて召し上がってください。

○すめしにも合います。