

干し椎茸

料理名	ちくぜん煮	使用月	3 月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方	
鶏もも肉	15	① 煮干しと水でだしをとる。 ② 干し椎茸は水で軟らかくもどし、軸をとって3～4等分にする。 ③ 板こんにゃくは一口大に切り、下ゆでしておく。 ④ 人参、ごぼうは乱切りにし、ごぼうは水にさらす。 ⑤ 鶏肉、その他の野菜も大きさをそろえて切る。 ⑥ 鍋に油をしき、肉、野菜の順に炒め、だし、調味料を加えて煮る。	
干し椎茸	1		
れんこん	30		
里芋	25		
ごぼう	25		
大根	20		
竹の子(水煮)	20		
板こんにゃく	20		
人参	15		
こいくち醤油	3		
うすくち醤油	2.5		
砂糖	3		
酒	2		
みりん	1.5		
煮干し	2		
水	40		
炒め油	0.3		
		<p>★料理についてひと言 根菜たっぷり、体も温まるメニューです。材料の大きさをそろえて切ると仕上がりもきれいです。</p> <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・白身魚のタルタル焼き ・はりはりづけ ・ちくぜん煮 	

