



## たけのこと鶏肉の甘みそ煮

### ☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

材料を鍋に入れて煮こむだけで、とても簡単に作ることができます。子どもが好きな甘めのみそ味に仕上げ、食べやすくするために、たけのこやこんにゃくを薄く切るよう工夫しました。



地場産食材  
キャベツ

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】	
鶏肉(厚切り)	60g	① たけのこ、キャベツは短冊切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。さやいんげんはゆで、水冷し、2cmに切る。 ② Aの調味料を煮立たせ、鶏肉を入れ、煮る。 ③ あく、油をとり、たけのこ、こんにゃく、しめじ、キャベツを入れ、煮る。 ④ みそを入れ、煮汁が少し残る程度に煮含める。 ⑤ さやいんげんを加えて、煮る。	
たけのこ水煮	80g		
キャベツ	90g		
カットしめじ	20g		
こんにゃく	40g		
さやいんげん	20g		
A	三温糖		小さじ2
	みりん		小さじ1/3
	酒		小さじ1/2
	しょうゆ(こいくち)		小さじ2/3
	かつおだしのもと		小さじ1/2
	水		160ml
米みそ	小さじ2		

### 【審査員のコメント】

キャベツに甘い味付けが染みておいしく仕上がっています。また、みその風味がたけのこと合い、ほかの食材とのバランスもよく、野菜がたっぷり食べられます。