

鶏肉とこんにゃくの土手煮

松江市立東出雲学校給食センター

野菜や肉などを一緒に煮込み、うまみのある煮物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	1 4 7 kcal
たんぱく質	9. 9 g
脂質	6. 4 g
カルシウム	5 3 mg
鉄	1. 5 mg
ビタミンA	6 5 μg RE
ビタミンB1	0. 0 4 mg
ビタミンB2	0. 1 5 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	2. 4 g
食塩	1. 1 g
マグネシウム	3 0 mg
亜鉛	1. 0 mg

材料（1人分）

鶏もも肉	・・・ 2 0 g	・・・ 2 cm角切り
ごぼう	・・・ 1 0 g	・・・ 乱切り
こんにゃく	・・・ 2 0 g	・・・ サイコロ切・下茹で
水	・・・ 2 3 g) だしをとっておく
だし	・・・ 0. 5 g	
三温糖	・・・ 2. 9 g	
清酒	・・・ 3. 8 g	
うすくちしょうゆ	・・・ 1. 1 g	
水煮大豆	・・・ 1 5 g	
水煮うずら卵	・・・ 2 0 g	
赤みそ	・・・ 5. 4 g	
いんげん	・・・ 5 g	・・・ 下茹でしておく

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

ごぼう、こんにゃく、大豆など不足しがちな食材を使用し、食物繊維がたくさんとれる料理です。

作り方

所要時間 4 0 分

- 1 鶏肉を炒め、ごぼうをいれ炒める。
- 2 だし汁、調味料を入れ煮る。
- 3 水煮大豆、水煮うずら卵を入れる。
- 4 赤みそを入れて味をととのえ、いんげんをちらす。

学校給食献立例



- ・麦ごはん ・牛乳
- ・鶏肉とこんにゃくの土手煮
- ・津田かぶサラダ
- ・とうふのすまし汁