

食べて学ぼう

生揚げとぎんなんのうま煮

煮物

学びのポイント💡

11月24日は「和食の日」

和食の日は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を、次世代へ伝えていく大切さを改めて考える日として制定されました。海・山・里の豊かな自然や、四季に恵まれた旬の食材、和食の基本となるだしなど、和食の良さを生かした料理を日々の食事に積極的に取り入れたいですね。今月の給食では、秋ならではの味覚である「ぎんなん」を使った煮物を紹介します。



【材料／4人分（おとな）】

- とりもも肉……………120g
- にんじん……………小1本
- 板こんにゃく……………1／6枚
- 生揚げ……………1枚
- 白菜……………2枚
- ぎんなん（水煮）……………12粒
- 昆布……………5cm角1枚
- だし汁（かつおやこんぶなど）……………200mL
- 三温糖…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- 清酒……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 白しょうゆ……………小さじ1

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・とりもも肉は皮をとり、一口大に切る。
 - ・にんじんはいちょう切りにする。
 - ・板こんにゃくは色紙切りにしてから下茹でする。
 - ・生揚げはお湯をかけて油抜きをし、縦1／2に切ってから1cmの厚さに切る。
 - ・白菜は芯をそぎ切り、葉をざく切りに切る。
 - ・ぎんなんは水気を切る。
 - ・昆布は湿らせて少し柔らかくしてから、1cm角に切っておく。
 - ・だし汁をとっておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、とりもも肉を入れ加熱する。
- ③ ②に火が通ったら、にんじん、板こんにゃく、生揚げ、昆布、白菜を入れ、さらに煮る。
- ④ ③に○の調味料を入れ、煮立ったらさらに●の調味料を入れ加熱する。
- ⑤ ぎんなんを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 168kcal：たんぱく質 13.6g】