

大豆ととり肉のみそ煮

煮物



大豆ととり肉のみそ煮は、岡崎市で収穫された大豆「フクユタカ」を使った料理です。岡崎市では、年間約 440 t の大豆を生産しています（令和 6 年度農林水産省「作物統計」）。給食では、市の地場産物について知ってもらうため、毎月岡崎市産の大豆を料理に取り入れています。

大豆やとり肉、晩秋から冬にかけておいしくなる大根などを岡崎市産の豆みそで甘辛く煮た、ご飯に合うおかずです。

【材料／4人分（おとな）】

とりもも肉	130 g
にんじん	1/2 本 (85 g)
大根	7 cm (260 g)
板こんにゃく	1/3 枚 (90 g)
蒸し大豆（レトルト又は水煮）	90 g
さやいんげん	3 本 (25 g)
おろししょうが	小さじ 1/4 (1.2 g)
水	100 cc
★三温糖	大さじ 1 (8 g)
★豆みそ	大さじ 2 (35 g)
★しょうゆ	小さじ 2/3 (5 g)
★みりん	大さじ 1/2 (9 g)

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・とりもも肉は小さめの一口大に切る。
 - ・にんじんは 0.5 cm の厚さのちょう切り、大根は 1 cm の厚さのちょう切りにする。
 - ・板こんにゃくは縦 3 等分にし、0.5 cm の厚さに切り、下茹でをする。
 - ・蒸し大豆は水気があればきっておく。
 - ・さやいんげんは下茹でし、1 cm 幅に切る。
 - ・★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② 深めの鍋でとり肉とおろししょうがを炒め、肉の色が変わったら、にんじん、大根を加える。
- ③ 野菜に油が回ったら水を加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなってきたら、板こんにゃくと蒸し大豆を加えて煮る。
- ⑤ ★の調味料を加えて、煮含める。
- ⑥ 野菜が十分煮えたら、さやいんげんを加えて仕上げる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 153kcal：たんぱく質 10.6g】