

つくってみませんか？

あまいさつまいもがおいしい♪



<さつまい>

材料(4人分)

鶏もも肉(小間切れ)	… 80g
にんじん(いちょう)	… 50g
だいこん(いちょう)	… 80g
さつまいも(厚いちょう)	… 100g
ごぼう(ささがき)	… 30g
こんにゃく	… 40g
ねぎ(小口切り)	… 50g
おろししょうが	… 小さじ1/2
白みそ	… 大さじ1強
赤みそ	… 大さじ1強
ごま油	… 小さじ1と1/2
だし汁	… 600cc

(給食は煮干し+昆布でだしをとりました)

作り方

- ① ごま油を熱し、鶏肉を炒める。
- ② ごぼう、こんにゃく、にんじんを軽く炒め、だし汁を入れ、だいこんを煮る。
- ③ さつまいも、ねぎ、みそ、おろし生姜を入れて仕上げる

