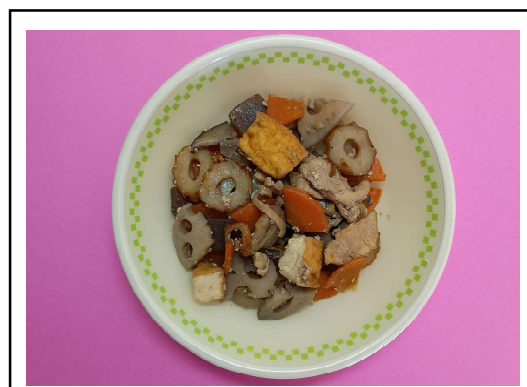


いりどり



いりどりは、冷めても味が変わらずおいしいので、正月や祭りなど人がたくさん集まる時によく作られます。給食では、煮崩れるのを防ぐため、下味を付けた鶏肉をはじめに炒めておき、別に炒めた他の材料と合わせて煮ます。

材料（一人分）

鶏肉（平切り）	25 g
しょうが	0.5 g
砂糖	0.7 g
しょうゆ	1.5 g
サラダ油	0.5 g
焼きちくわ	10 g
生揚げ	15 g
こんにゃく	20 g
にんじん	15 g
れんこん	15 g
干しいたけ	0.4 g
サラダ油	1 g
砂糖	3 g
しょうゆ	4 g
水	12～15 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① こんにゃくはひと口大に切りゆでる。
- ② にんじんはいちょう切りにする。
- ③ れんこんはいちょう切りにしゆでる。
- ④ しいたけはぬるま湯でもどし細切りにする。
- ⑤ 鶏肉はおろしたしょうが・砂糖・しょうゆをあわせた中に20分くらいつけ、油でしっかりいため取り出す。
- ⑥ ちくわは小口切りにする。
- ⑦ 生揚げはひと口大に切りゆで油ぬきする。
- ⑧ 油を熱し、にんじん・しいたけ・れんこん・こんにゃくの順にいため、水を加え煮る。
- ⑨ やわらかくなりはじめたら生揚げ・ちくわ・砂糖・しょうゆを入れ煮る。
- ⑩ 最後に⑤を加えひと煮立ちさせる。

☆ さやいんげんを入れると彩りがよいです。