

とりすき



とりすきとは、鶏肉を使ったすき焼きのことで、「かしわのひきずり」とも言います。「かしわ」は鶏肉、「ひきずり」は、すき焼きを食べるとき、鍋から肉を引きずるように取って食べるしぐさから、言われるようになりました。

材料（一人分）

鶏肉（ひと口大）	30 g
かまぼこ	10 g
焼き豆腐	40 g
糸こんにゃく	25 g
はくさい	60 g
ねぎ	15 g
サラダ油	1 g
砂糖	2.5 g
しょうゆ	7 g
酒	1 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① 糸こんにゃくは4cmくらいに切りゆでる。
- ② はくさいはひと口大に切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
- ③ かまぼこは小口切りにする。
- ④ 焼き豆腐はひと口大に切りゆでる。
- ⑤ 油を熱し、鶏肉・糸こんにゃく・はくさい・ねぎの順にいためる。
- ⑥ 砂糖・しょうゆ・酒・焼き豆腐・かまぼこを加え煮る。

☆ 給食では、市制施行の日の特別献立に、名古屋コーチンを使用した、とりすきを提供しています。