

学校給食
オリジナル

とり肉と うずら卵の煮物



★丈夫な体をつくるたんぱく質がたっぷり
とれる料理です。とり肉のうまみが、うずら
卵にギュッとしみこみ、ごはんが進みます。

材料【4人分】

と り 肉	200g
し ょ う が	1かけ
う ず ら 卵 水 煮	8個
に ん じ ん	40g(1/4本)
た も ぎ た け 水 煮	40g
ピ ー マ ン	1個
赤 ピ ー マ ン	8g
し ょ う ゆ	小さじ1と1/2
酒	小さじ1
み り ん	小さじ1/2
砂 糖	小さじ1強

【作り方】

- ① とり肉は5mmの厚さに切る。
- ② しょうがはすりおろし、にんじんは3mmのいちよう切り、ピーマン、赤ピーマンはへたと種を取り、5mm幅に切る。
- ③ 鍋にとり肉としょうが、少量の水を加え、とり肉の色が変わるまで加熱する。にんじん、たもぎたけの順に加え、にんじんに半分火が通るまで煮る。
- ④ うずら卵と調味料を加えて、少し煮込む。最後にピーマン、赤ピーマンを加えて味を整える。

※「たもぎたけ水煮」の代わりに、ぶなしめじやエリンギを入れてもおいしいです。
残った赤ピーマンはスライスして冷凍しておくことで料理の時短にもなります。

キャラクターデザイン：是川縄文館



八戸市教育委員会