

学校給食  
オリジナル



# とり肉と うずら卵の煮物

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

★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。



## 【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 のいちょう切り、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、とり肉の色が変わまるまで加熱する。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、不なじめじや  
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。

