



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

### 筑前煮

【材料】 こども6人分

- ・里芋……………200g
  - ・人参……………120g
  - ・牛蒡……………40g
  - ・干し椎茸………1枚
  - ・鶏もも肉………150g
  - ・サラダ油………大さじ1弱
  - ★ { 砂糖……………大さじ1
  - ・酒……………小さじ1強
  - ・みりん……………小さじ1強
  - ・醤油……………小さじ2
  - ・グリーンピース………18g (大さじ2弱)
- (必要に応じて、水またはだし汁)

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 101kcal
- ・たんぱく質 7.0g
- ・脂質 3.2g
- ・塩分 0.3g



【作り方】

- ① 里芋、人参、牛蒡は皮をむき、食べやすい大きさにする。干し椎茸は戻してから刻む。戻し汁はとっておく。鶏肉は食べやすい大きさに切る。グリーンピースはゆでて水にとり、冷ましておく。
- ② 鍋に油を熱し人参、牛蒡、里芋、鶏肉の順に加え炒める。鶏肉の色が変わったら★と椎茸、その戻し汁を加え、ひと混ぜする。  
(焦げ付きそうなら水またはだし汁を少し加えるとよい)
- ③ 煮立ったら、火を弱めて落とし蓋をし、汁気がほとんどなくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、①のグリーンピースを散らす。



筑前煮は、福岡（筑前）発祥の料理ですが、この地方では「がめ煮」と呼ばれているそうです。

