



今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は日本の伝統的な煮物のひとつ「ふきよせ煮」です。
「風に吹き寄せられた落ち葉や木の実を思わせるような」という意味から名前がつけられた料理です。
さといも・こんにやく・たけのこ・三度豆などを入れて彩りのよいにものしています。
お家では、くりやぎんなんのような木の実やきのこを入れていっそう秋らしさを演出されてはいかがでしょうか。

料理名

ふきよせ煮

エネルギー 83kcal

たんぱく質 6.2g



素材 材料 (4人分)

皮なし鶏肉	80g	さとう	大さじ1
板こんにやく	1/2丁	みりん	小さじ1
にんじん	60g	こいくちしょうゆ	大さじ1 1/3
たけのこ水煮	60g		
さといも	180g	けずりぶし	2g
三度豆	20g	水	120ml

- 作り方**
- (1)分量の水を煮立て、けずりぶしを入れて、だしを取る。
鶏肉は小さく切っておく。
 - (2)こんにやくは、厚さ1cmの色紙切りし、ゆでてアクをぬく。
にんじんは5mm厚さのいちよう切り
たけのこ水煮は短冊切り
さといもは、皮ごとゆでて、皮をむき、1cm中の半月切りする。
三度目は2cm中に切り、塩ゆでする。
 - (3)厚手の鍋にだしを入れ、にんじん・鶏肉・こんにやくを入れて煮る。
 - (4)沸騰したら、アクと脂をすくい取り、たけのこ水煮・さといもも加え、調味し、三度豆も散らして煮い含める。



Last updated: 2008/09/05