



とりすき



☆☆ワンポイント☆☆

とりすきは、遠賀町で昔から食べられてきた料理です。

給食では、はくさいをたくさん使い、はくさいの甘みを楽しめるように工夫しています。



【材料】(4人分)

鶏肉(厚切り)	80g
木綿豆腐	200g
たまねぎ	130g
にんじん	45g
はくさい	215g
白ねぎ	42g
糸こんにゃく	40g
切りふ	8g
サラダ油	小さじ1
三温糖	大さじ1
酒	小さじ1強
しょうゆ(こいくち)	大さじ2強

【作り方】

- ① 木綿豆腐は2cm角切り、たまねぎは短冊切り、にんじんは5mmいちょう切り、はくさいは短冊切り、白ねぎは2cmに切る。糸こんにゃくは5cmに切り、ゆでる。切りふは水でもどす。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじん、糸こんにゃくを入れ、炒め、調味し、煮る。
- ④ はくさい、木綿豆腐、白ねぎを入れ、煮る。
- ⑤ 切りふを加えて煮る。