

献立名 土佐煮

材料	4人分(g) 重量	目安単位 (個数・小さじ等)
生たけのこ	200(皮は除く)	小1個
こんにゃく	120	
さやいんげん	60	12本
にんじん	100	2/3本
鶏肉小間	140	
うずらの卵水煮	60	5個
かつおぶし	6	
水	60	
しょうゆ	32	大さじ2弱
砂糖	16	大さじ2弱
みりん	4	小さじ2/3



レシピの紹介文 [たけのこが旬の春にぴったりの料理です。]

作り方

1. 生たけのこを米ぬか、または米のとぎ汁と一緒にゆがいてアクをとる。
2. あく抜きしたたけのこの皮をむき、いちょう切りにする。うずら卵水煮は水気を切る。
3. こんにゃくは、色紙切り、さやいんげんは3cmに切り、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
4. こんにゃくといんげんを下茹でする。使用するかつお節 2/3 の4gでだしをとる。
5. だし汁に調味料を入れ、たけのこ・こんにゃく・にんじん・とり肉を加えて煮る。
6. 具がやわらかくなったら、うずらの卵を入れる。
7. さやいんげんと残りのかつお節を入れて仕上げる。

コツ・ポイント

生たけのこは、米ぬかを入れ、皮つきのままゆでる。

レシピの生い立ち

宇都宮市学校給食の標準献立レシピです。たけのこが一番おいしい旬の時期に食べたい料理です。