

## → 親子煮



### 材料(4人分)

むろ削り	4g
たまねぎ	120g(大1/2個)
たけのこ	40g
にんじん	40g(大1/5本)
かまぼこ	40g
じゃがいも	80g
冷凍さやいんげん	20g
鶏肉切込	60g
中双	8g(大さじ1/2)
みりん	4g(小さじ1弱)
しょうゆ	16g(大さじ1弱)
塩	少々
鶏卵	200g(4個)

## → 作り方

1. むろ削り(だしパックを使用しても良いと思います)で出汁をとる。(180ml程度)
2. たまねぎ・たけのこは細切り、にんじん・かまぼこはいちょう切り、じゃがいもは厚めの短冊切りにする。
3. たけのこ・冷凍さやいんげんは、さっと茹でておく。いんげんは大きければ、半分に切る。
4. 鍋で鶏肉を炒め、火が通ったらにんじん・たけのこ・たまねぎ・じゃがいもを入れて炒める。
5. [1]の出汁を入れ煮たったら、中双・みりん・しょうゆ・塩を入れる。かまぼこを入れ、ひと煮たちしたら、溶きほぐした卵を流し入れ煮る。
6. 卵に火が通ったら、最後にいんげんを入れる。

### \* コツ・ポイント \*

※学校給食では、いんげんは冷凍のものを使用しております。

※中双がなければ、上白糖でも代用できます。