

# ☆碧山小の給食レシピ☆

【副菜編】

## 鶏肉と根菜の柚子味噌煮

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
鶏肉	100g	2cm角	<p>①里芋は軽く下茹でしぬめりを取る。</p> <p>②油（分量外）で鶏肉、人参を炒めだしを注いで里芋、蓮根を煮る。</p> <p>③根菜が煮えたら椎茸を加えて調味し、里芋の角がとれて少しとろみができるまで煮る。</p> <p>④柚子の皮の千切りを加えてできあがり。</p> 
里芋	200g	厚いちょう	
人参	130g	厚いちょう	
蓮根	100g	厚いちょう	
生椎茸	25g	いちょう	
砂糖	小さじ1強		
みりん	小さじ2		
醤油	小さじ半		
みそ	大さじ1半		
だし汁	200ml		
柚子の皮	お好みで	千切り	

### ワンポイント

\*給食では、さば、かつおなどの削り節でだしをとっています。だしの素などを使う際は、塩分が含まれていますので、調味料を少し控えて下さい。