

4月の給食より

たけのこのうま煮

材料（4人分）

牛肉 80g
たけのこ 400g（皮付き）
（水煮のものであれば、200g）
にんじん 1/2本
こんにゃく 1/2枚
ちくわ 1本
厚揚げ 80g
さやいんげん 40g

※
さとう 大さじ2
濃口しょうゆ 大さじ1
淡口しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
酒 小さじ1
だし汁 80~120cc



《作り方》

- ① たけのこは、皮付きのまま大きめの鍋で、たっぷりの水にぬかを入れ、水からゆがく。根元の部分に竹串をさし、やわらかくなっていたら火をとめ、そのまま冷ます。
（気温が高いときは、冷蔵庫に移す）
- ② たけのこは皮をむき、さっと洗い、大きめの角切りにする。
- ③ こんにゃくは大きめの角切りにし、下ゆでする。さやいんげんは食べやすい長さに切り、塩ゆでする。にんじんは、厚めの角切り、ちくわは輪切りにする。
- ④ だし汁をわかし、牛肉を入れアクを取る。こんにゃく・たけのこ・にんじんの順に加えて、ひと煮たちさせ、※の調味料を加えて煮込む。
- ⑤ 厚揚げ・ちくわを加えて、さらに煮込む。
- ⑥ 火を止める前に、さやいんげんを加えて仕上げる。