



令和2年

★大豆と切り昆布の炒り煮

【材料】(子ども10人分)

水煮大豆	200g
切り昆布	20g
鶏こま切れ肉	100g
厚揚げ	150g
にんじん	50g
いんげん	50g
だし汁(煮干し)	適量
さとう	大さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ2弱
油	適量

【作り方】

- ① 切り昆布を水で戻す。
 - ② いんげんはゆでて、小口切りにする。
 - ③ 厚揚げを湯通しして、1～2cmに切る。
 - ④ にんじんは1～2cmに切る。
 - ⑤ 鶏肉、人参を炒め、だし汁、大豆、厚揚げ、切り昆布を入れ、煮る。
 - ⑥ 調味料で味をつけ、煮る。
 - ⑦ 最後にいんげんを入れる。
- ※昆布のうまみたっぷり。

保育所でも人気のメニューです！

※昆布はだしをとるだけでなく食材としても手軽に使えます。



善通寺市 子ども課