

おすすめ  
レシピ

## ～たけのことそら豆の煮物～

### 〈材料（4人分）〉

ゆでたけのこ 120g  
そらまめ（むき身） 60g  
にんじん 小1/2本  
鶏もも肉 50g  
砂糖 大さじ1  
酒 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
油 小さじ1  
かつお節 6g

### 〈作り方〉

- ①たけのこ、にんじんはいちょう切り、鶏肉は1cm角程度に切る。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③鶏肉の色が変わったらにんじんとたけのこを加えてさっと混ぜ、ひたひたの水を加える。
- ④沸騰したら酒、砂糖を入れて煮る。
- ⑤にんじんがやわらかくなったらしょうゆを加えて煮る。
- ⑥最後にかつお節を入れて混ぜる。

今が旬のたけのことそら豆のおいしさをじっくり味わえるメニュー。給食では鶏肉を加えて、子どもにも食べやすいようにしています。

