



筑前煮

定番メニュー

🍴 材料（4人分）

鶏肉	80 g
酒	小さじ1
干しいたけ	4 g
笹ごぼう	40 g
たけのこ（水煮）	80 g
れんこん	60 g
板こんにゃく	100 g
人参	60 g
むき豆	20 g
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ4

🍴 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、干しいたけは戻してスライス、たけのこれんこんは乱切り、板こんにゃくは角切り、人参はいちょう切りにする。
- 2 鶏肉を酒でから炒りする。
- 3 2に干しいたけと戻し汁、笹ごぼう、たけのこ、れんこん、板こんにゃく、人参を入れ、かぶるくらいの水を加えて煮る。
- 4 火が通ったらむき豆、砂糖としょうゆを入れて、味がしみるまで煮る。



筑前煮は給食のカミカミ献立によく登場します。
れんこんやたけのこ、こんにゃく、しいたけといったかみごたえのある食材をふんだんに使って、子どもたちによくかむ習慣を身につけて、将来いざというときに歯をくいしばってふんばれるたくましい子になってほしいという願いが込められています。