

たけのこのうま煮



材料 (4人分)

牛肉	80g
サラダ油	適量
たけのこ(水煮)	120g
にんじん	90g(1/2本)
こんにゃく	120g(1/2袋)
ちくわ	40g(2本)
厚揚げ	120g
さやいんげん	40g
だし汁	150ml
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
※ しょうゆ(濃)	小さじ2
しょうゆ(淡)	小さじ2
みりん	小さじ1

作り方

1. たけのこは、白い粉(チロシン)を除いて、食べやすい大きさに切り、下ゆでする。
2. にんじんは厚めのいちよう切り、ちくわは厚めの輪切りにし、こんにゃくは角切りにして下ゆでする。
3. さやいんげんは2~3cmの長さに切り、塩ゆでする。
4. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
5. 鍋にサラダ油を引き、牛肉を炒める。
6. にんじん、こんにゃく、たけのこを加え、さらに炒める。
7. だし汁と※を入れ、調味する。
(給食では煮干しからだしをとっています)
8. ちくわと厚揚げを入れ、煮こむ。
9. 火をとめる直前に、さやいんげんを加えて仕上げる。