



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



★七宝煮★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
鶏もも肉	60	
れんこん	40	中1/2
ごぼう	60	30cm
里いも	80	中2個
たけのこ水煮	40	
にんじん	60	6cm
干しいたけ	4	大1枚又は小2枚
板こんにゃく	72	1/3枚
黒豆甘煮	20	
昆布	12	
さやいんげん	30	3~5本
しょうゆ	20	大さじ1強
三温糖	10	大さじ1強
酒	4	小さじ1弱
かたくり粉	2	小さじ2/3
サラダ油	1.2	小さじ1/3
水	少量	

【作り方】

- ① 鶏もも肉は2cm角に切る。れんこん、ごぼう、里いも、たけのこ、にんじんは一口大の乱切りにし、れんこんとごぼうは水につけてあく抜きをする。さやいんげんは3cmの長さに切る。板こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でをする。昆布と干しいたけは共に水で戻して、一口大に切り、戻し汁は残しておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏もも肉、ごぼう、板こんにゃく、れんこん、にんじん、たけのこ、干しいたけの順に炒め合わせる。
- ③ ②に戻し汁と少量の水を入れ、里いもと昆布を加えて煮る。酒と砂糖を加え、里いもに七分通り火が通った時点でしょうゆを入れてさらに煮含める。
- ④ ③に黒豆甘煮、さやいんげんを入れ、水溶きかたくり粉で汁をとじて仕上げる。



縁起の良い食べ物を一緒に煮込んだ料理です。
れんこんは見通しの良い明るい年になるように、
ごぼうは長生きを願って、たけのこは健やかな成長、
黒豆は”まめ(健康)”にすごせるように、里いもは家が
繁栄するようという願いが込められています。