



6月10日 2年生



## 筑前煮（福岡） 味噌汁 ご飯 チーズ饅頭

### 【筑前煮】

<材料・2人分>

◎鶏もも肉 1/2枚 ◎干し椎茸 2枚 ◎こんにゃく 1/3枚 ◎ごぼう 50g  
◎人参 50g ◎れんこん 50g ◎里芋 50g ◎さやいんげん 15g  
◎しょうゆ 大さじ3弱 ◎砂糖 大さじ2 ◎酒・みりん 大さじ2 ◎塩・サラダ油 適量

<作り方>

- ① 椎茸は水で戻し、大きめのそぎ切りにする。こんにゃくは一口大にし、水から茹で、煮立ったら2~3分茹でる。
- ② ごぼう、れんこんは乱切りし、水にさらす。にんじんも乱切りにする。
- ③ 里芋は皮をむいて半分に切り、面取りをして塩もみをする。ぬめりが出てきたら水洗いをして、2~3分下茹でをし、さらに水洗いをする。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは色よく塩茹でする。
- ⑤ 鍋を熱してサラダ油を入れ、ごぼうを炒め、鶏肉を入れる。次にこんにゃくを入れ、油が馴染んだら、れんこん、干し椎茸、人参、里芋を入れる。
- ⑥ 全体に油が馴染んだら、干し椎茸の戻し汁を加え、煮汁がひたひたになるまで水を足して強火で煮る。煮立ったら、火を弱めてアクを取りながら煮込む。
- ⑦ 調味料を入れ、煮込み、最後にさやいんげんを入れる。

### 【味噌汁】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎うすあげ 1/2枚 ◎わかめ 小さじ1 ◎だし汁 300cc  
◎みそ 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、油抜きをしたうす揚げは1cm幅に切り、わかめは水で戻しておく。
- ② だし汁に玉ねぎ、うす揚げを入れてやわらかく煮、わかめを入れる。味噌を溶き、沸騰させないようにする。

### 【チーズ饅頭】

<材料・2人分>

◎バター 100g ◎砂糖 100g ◎クリームチーズ 150g ◎卵 2個  
◎薄力粉 300g ◎ベーキングパウダー10g

<作り方>

- ① バターは室温に戻し、砂糖を入れて白くなるまで混ぜる。
- ② ①にほぐした卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ②にふるった薄力粉とベーキングパウダーを混ぜる。
- ④ 生地を等分して、サイコロ状に切ったクリームチーズを包み、230℃のオーブンで10分強焼く。