

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

9 月 24 日 ~ 9 月 25 日



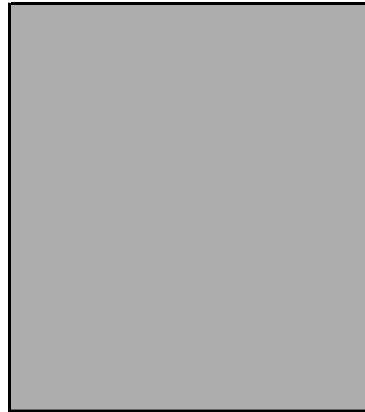
● 月曜日 敬老の日

● 火曜日 国民の休日

● 水曜日 秋分の日

● 木曜日

ごはん 牛乳
焼きぎょうざ
ゴーヤチャンプルー
わかめスープ



● 金曜日 「十五夜お月見献立」

ごはん 牛乳
鶏肉と栗の煮つけ
すまし汁
お月見ゼリー



献立紹介

鶏肉と栗の煮つけ

料理の説明

裾野の栗を使います。お月見のお供えものをイメージして、季節の食べもの栗や里芋を入れています。

○ 材料4人分 ○

- ・ 里芋（乱切り） 160 g
- ・ ムキ栗 35 g
- ・ こんにゃく（一口大） 120 g
- ・ 大根（厚いちょう） 120 g
- ・ 人参（乱切り） 60 g
- ・ 鶏もも肉（一口大） 180 g

調味料①

- ・ 和風だしの素 小さじ1 / 4
- ・ 三温糖 小さじ 2
- ・ 清酒 小さじ2 / 3
- ・ 本みりん 小さじ2 / 3
- ・ 濃口醤油 大さじ 1

調味料②

- ・ 和風だしの素 小さじ1 / 4
- ・ 三温糖 小さじ1と1 / 2
- ・ 清酒 小さじ 1
- ・ 本みりん 小さじ 1
- ・ 濃口醤油 小さじ1と1 / 2

○ 作り方 ○

- 1 調味料①を混ぜ、里芋、栗と一緒に鍋に入れる。ひたひたまで水を加えて40分程度煮る。
- 2 こんにゃくを下茹でする。
- 3 1とは別の鍋に、2のこんにゃく、調味料②を半分、ひたひたまで水を加えて沸騰後15分煮る。
- 4 3に人参、大根を加え、食べやすい固さまで煮る。
- 5 4に鶏肉を加え、火を通す。
- 6 5に残りの調味料を加減して加え、味を調える。
- 7 6に1の里芋を加えて混ぜ、盛り付ける。

～ 完成 ～