



学校給食レシピ



福岡県「がめ煮」

全国郷土料理めぐりの献立です。博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」が名前の由来です。

材料（4人分）

・鶏肉 2 cm角	100 g
・ちくわ	60 g
・厚揚げ	140 g
・じゃがいも	小 1 個
・つきこんにゃく	20 g
・れんこん	1/4 節
・ごぼう	1/3 本
・たけのこ（水煮）	30 g
・にんじん	1/3 本
・さやいんげん	適量
・干しいたけ（カット）	4 g
・酒	小さじ 2
・油	小さじ 1
A { ・こいくちしょうゆ	大さじ 1
・砂糖	大さじ 1
・みりん	小さじ 1
・水	90ml

作り方

- ① 材料を切る。
ちくわ・ごぼう…5 mm幅 厚揚げ…食べやすい大きさ
じゃがいも…2 cm角 れんこん…いちよう切り
たけのこ…短冊切り さやいんげん…2 cm
- ② 干しいたけを水で戻す。
- ③ さやいんげん、こんにゃくは下ゆでしておく。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉を酒と炒める。
- ⑤ じゃがいも、れんこん、ごぼう、たけのこの順に炒める。
- ⑥ ちくわ、厚揚げ、こんにゃく、干しいたけを入れてさらに炒め、戻し汁とAを加えて煮る。
- ⑦ さやいんげんを加えて仕上げる。