

チーム名:【MAFF の仲間たち】



材 料

- 地鶏ぶつ切り 2kg
- 干しシイタケ 20枚
- 人参 5本
- 大根 2本
- タケノコ(水煮) 5本
- ごぼう 10本
- 里芋 20個
- こんにゃく 5枚
- 厚揚げ 5枚
- 切り干し大根 適量
- 絹さやインゲン 20枚
- 調味料
- 島ザラメ 500g

- 塩 100g
- 黒酒 適量
- 有機みりん 適量
- 国産原料薄口しょうゆ 500ml

作り方・手順

- ・干しシイタケ、昆布は前日から水で戻す。戻し汁は出汁として使用。
- ・里芋は皮をむき、半分に切ってさっと下茹でする。
- ・大根、人参、ごぼうは皮をむき、乱切りにし下茹でする。
- ・厚揚げ、こんにゃくは適当な大きさに切り、茹でこぼす。
- ・タケノコは乱切りにする。
- ・シイタケは洗って、石突を取る。
- ・地鶏ぶつ切りは、前日に圧力鍋で柔らかく炊いておく。
- ・鍋に出汁と全ての食材を入れ、調味料を加えて煮込む。
- ・汁気がなくなったら、火を止めてさます。
- ・器に盛り、下茹でした絹さやインゲンを飾る。

(ポイント)

食材だけでなく、調味料も、有機や国産原料など、環境にやさしい原材料にこだわったものを使用しました。

