

[治部煮 (石川県)]



栄養価 (1人分)		
エネルギー	168	kcal
たんぱく質	9.6	g
脂質	8.9	g
カルシウム	34	mg
食塩相当量	1.0	g

石川県を代表する郷土料理。出汁が効いた具だくさんの煮物です。給食VERでは鶏肉を揚げていますが、本来はそのまま煮物に小麦粉やでんぷんをつけた鶏肉を入れて作ります。わさびを添えると本格的になります。

食材料	4人分量(g)	[目安量]	作り方
A 厚けすり節	9		①Aで出汁を取る。
水	300	1・1/2カップ	②水で焼きふ(板ふ)を戻す。
焼きふ(板ふ)	12.8		③鶏もも肉を2cm角に切り、Bで下味する。
鶏もも肉	120		④③の鶏肉に小麦粉をつけて揚げる。
B 酒	3.2	小1/2強	⑤具材を切る。板麩は一口大。
しょうゆ	1.6	小1/3	しいたけは横一本入れて干切り。
小麦粉	6.4	小2	たけのこ・にんじん・じゃがいも・だいこんは
揚げ油	適量		全ていちちょう切り。こまつなはざく切り。
生しいたけ	20	1枚強	⑥こまつなをゆでて冷却し、水気をきる。
たけのこ	40	1/5個	⑦出汁に、たけのこ・にんじん・じゃがいも・
にんじん	60	6cm分	だいこん・しいたけの順に入れて煮る。
じゃがいも	80	1/2個強	⑧酒・みりん・砂糖・しょうゆ・塩で味つけ、
だいこん	80	3cm分	④の鶏肉と麩を入れる。
こまつな	40	1株	⑨よく混ぜたCを少しずつ入れる。
酒	6	小1強	⑩⑥のこまつなを入れて完成。
みりん	6	小1	
砂糖	6	小2	
しょうゆ	20	大1強	
塩	0.8	ひとつまみ	
C 小麦粉	6	小さじ2	
水	12	小2強	