ひきずり



材料（４人分）	
鶏肉（もも・一口大）	120　g
焼き豆腐	100　g
かまぼこ（いちょう切り）	40　g
にんじん（いちょう切り）	40　g
しらたき（ざく切り・ボイル）	60　g
玉ねぎ（薄切り）	160　g
白菜（２㎝）	160　g
ねぎ（斜め切り）	40　g
えのきたけ（２㎝）	40　g
Ａ　酒	小さじ１
Ａ　濃口しょうゆ	大さじ１と１/２
Ａ　みりん	小さじ１
Ａ　砂糖	大さじ１
Ａ　和風だしの素	小さじ１
Ａ　水	適量

【作り方】

１　鍋に分量外の油をひき、鶏肉を炒める。

２　にんじん、玉ねぎを入れて、さらに炒める。

３　Ａの調味料の半分、白菜、しらたき、焼き豆腐を入れて煮る。

４　あくをとり、えのきたけ、かまぼこ、ねぎを入れて、さらに煮る。

５　残りのＡの調味料を入れて煮る。

【ひとくちメモ】

・　ひきずりは、名古屋でのすき焼きの呼び方です。すき焼き鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことが由来しています。愛知県では名古屋コーチンなど、にわとりの飼育がさかんなので、ひきずりには鶏肉が使われています。

・　給食では、野菜などから出る水分があり、少なめの水で煮ています。
ご家庭では、水の量を調整しながら入れて、煮てみてください。