

「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」紹介レシピ



★は、神奈川県でとれる食材です。

4年生の保護者の方に教えていただきました

かぼちゃと鶏肉の煮物

作ってみました！



材料（4人分）

★かぼちゃ	1/4こ	
★鶏肉（もも）	200g	
A	水	160ml
	酒	80cc
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
ごま油	大さじ1	
しょうゆ	仕上げの少量	



かぼちゃの甘みと鶏肉のうまみが合わさって、とってもおいしい主菜となりました。

煮くずれない工夫も教えてください参考になります。ゆでたほうれんそうやこまつな、さやいんげんを添えるのもいいですね。

つくりかた

1. かぼちゃと鶏肉を、3～4cmくらいの食べやすい大きさに切る。
2. 鍋を熱して、ごま油で鶏肉を炒め、色が変わったらいったん取り出す。
3. かぼちゃを、皮を下にして、その鍋に敷き詰める（形くずれ防止）。Aをすべて入れ、中火で煮込む。
4. 煮汁が沸いてきたら、2の肉をかぼちゃの上に乗せ、キッチンペーパーで落とし蓋をして、かぼちゃが柔らかくなるまで煮込む（弱めの中火で約10分）。
5. ヘラでなべ底が見えたら、仕上げにしょうゆをふって照りを出す。

5年生の保護者の方に教えていただきました

とうがんのスープ

作ってみました！



材料（4人分）

★とうがん	300～400g
にんじん	1/2本
干しいたけ	3g
あれば 豚バラ肉	80g
ごぼう	1/2本
こんにゃく	1/3枚
ごま油	大さじ1
水またはだし汁	900ml
塩	小さじ1
しょうゆ又は麵つゆ	大さじ1
しょうが	少々

下準備

1. とうがんの皮をむき、種を取り、一口大に切る。
2. にんじんは5mm幅でいちよう切り、干しいたけは水で戻して、いちよう切りにする。
3. 豚バラ肉は一口大にして、片栗粉（分量外）をまぶす。
4. ごぼうはさがきにして、水にさらす。こんにゃくは湯を通して、あくを抜く。
5. しょうがをすりおろす。



豚バラ肉に片栗粉をまぶすことで、うまみが閉じ込められ、食感もなめらかになります。ごま油の風味と、とうがんのとろりとした食感を楽しめるスープです。

つくりかた

1. ごま油で、とうがんに焼き色がつくまで炒める。半透明になってきたら他の具材も合せて炒める。
2. だし汁で煮て、味を調える。
3. しょうがを上添える。

ごま油の香ばしい香りがとうがんについて、スープにコクが出ます。



保護者の方より