

## いもたき



### 材料（4人分）

鶏モモ肉…160g、さと芋…320g、ごぼう…60g、もやし…100g、しめじ…80g、板こんにゃく…150g（1/2枚）、油揚げ…50g（2/3枚）、ねぎ…40g、だし汁（昆布）…3カップ、調味調（上白糖…大さじ3、酒…大さじ2、薄口しょうゆ…大さじ2、濃い口しょうゆ…大さじ2）

### レシピ

①さと芋は皮をむいて塩でもみ洗いし、熱湯でゆでる。  
②鶏肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは、大きめのそぎ切りにする。③しめじは石づきを取り、子房に分ける。こんにゃくは1口の大きさにちぎりゆでておく。④油揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。ねぎは2～3cmに切っておく。⑤鍋にだし汁と調味料を入れ、油揚げ、しめじ、鶏肉を入れて煮立たせ、さと芋、こんにゃく、ごぼう、にんじんを加えて中火で煮る。⑥さと芋が柔らかくなったら、もやしとねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。

### ワンポイント

シメにはうどんやラーメンを入れるとおいしいです。

### 食改さんの一言

あさりやとり貝を入れたものが西条流でした。かまぼこ、しいたけ、えのき、にんじんなど、作る人によって中の具はさまざまです。

## 肉巻き卵



### 材料（4人分）

牛もも肉（スライス）…4枚（240g）、ゆで卵…4個、調味料（砂糖…28g、しょうゆ…40cc、みりん…40cc、酒…15cc）

### レシピ

①牛もも肉で卵を包むように巻く。②調味料を鍋に入れて溶かし、その中に①を肉のつなぎ目を下にして並べる。③鍋のふたをして弱火で10分、裏返して弱火で10分、ふたを開け強火でころがしながら煮つめる。

### ワンポイント

○肉で巻く前に、卵の水気を十分に取みましょう。  
○冷めてから切ると、きれいに切れます。

運動会などの  
お弁当にいかが？

