

# 給食レシピの紹介

～給食メニューを家庭でも作ってみませんか？～

## <おっきりこみ>

【材料】	4人分
生めん	200g
鶏肉	80g
油揚げ	1枚
里芋	2個
人参	1/2本
大根	1/3本
しめじ	1/2袋
ねぎ	1/2本
油	適量
だしの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ3

## 【作り方】

- ① 油揚げは油抜きをする。
- ② 材料を食べやすい大きさに切る。ごぼうは切ったら水にさらしアクを抜く。
- ③ 油で鶏肉を炒める。火が通ったらごぼう、にんじん、大根、しめじを入れて炒める。
- ④ 里芋、水をいれ材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 生めん、油揚げ、調味料を入れ、味が染み込むまで煮る。
- ⑥ ねぎを入れ、火が通ったら完成！



小麦の産地である群馬県では、昔から郷土料理として「おっきりこみ」が食べられてきました。「おっきりこみ」は幅の広いめんを茹ですに入れ、地域でとれた様々な野菜と一緒に煮込んだ料理です。野菜がたっぷり食べられ、体が温まるため冬にぴったりの料理です。

