

☆かてめしの具☆

材料<4人分>	分量
炒め油	大さじ1
人参	40g
ごぼう	60g
鶏小間 (酒があればふっておく)	40g
干しいたけ (戻し汁も使用)	3枚
こんにゃく	40g
油揚げ	2枚
ちくわ	20g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ2~3
かつおだし (顆粒の和風だしでも良い)	1/2~1カップ
※酢飯 (普通のごはんでも良い)	茶碗4杯



栄養価(一人あたり)

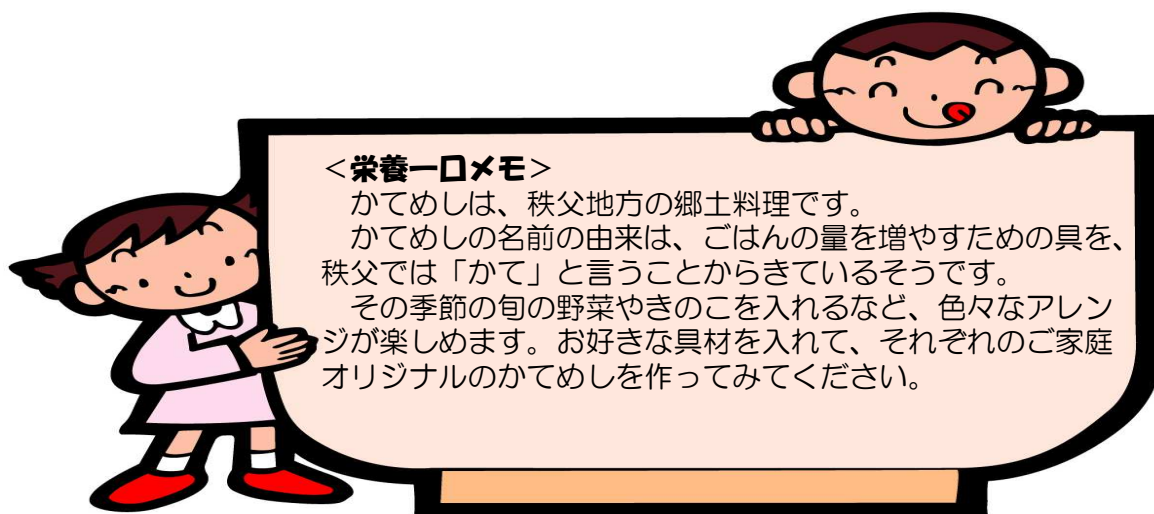
エネルギー	103 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	5.5 g
カルシウム	47 mg

<下ごしらえ>

- にんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは短冊切り、油揚げは短冊切り、ちくわは輪切り又は半月切りにする。
- 干しいたけは戻して、スライスする。
- 油揚げは油抜きする。
- こんにゃくはあく抜きをする。

<作り方>

- ①鍋 (又はフライパン) に油をひき、にんじん、ごぼう、鶏肉を炒める。
- ②しいたけ、こんにゃく、油揚げ、ちくわを入れて、かつおだし、しいたけの戻し汁、みりん、しょうゆを加え、鍋にふたをして10~15分程度煮る。
(途中ふたを開けて、味が均等につくように具をひと混ぜする)
- ③味をみて材料が煮えたら、火を止める。
- ④酢飯に具を混ぜれば、かてめしの出来上がり。



<栄養一口メモ>

かてめしは、秩父地方の郷土料理です。
かてめしの名前の由来は、ごはんの量を増やすための具を、秩父では「かて」と言うことからきているそうです。
その季節の旬の野菜やきのこを入れるなど、色々なアレンジが楽しめます。お好きな具材を入れて、それぞれのご家庭オリジナルのかてめしを作ってみてください。