



AZABU

KITCHEN

ご当地

2023-5

麻生北見病院栄養科



ご当地メニュー
栃木県鹿沼市

インド煮



インド煮
5月9日

栃木県鹿沼市発祥の給食メニュー「インド煮」は、肉じゃが風の煮物に、こんにゃく、さつま揚げなどを加え、カレー風味に味付けしたものです。

昭和49年に鹿沼市の栄養士が子どもたちに煮物をたくさん食べてほしいと考案し、40年以上給食の定番メニューとして親しまれてきました。今でも鹿沼っ子に愛されているソウルフードです。

【材料 4人分】

【作り方】

鶏もも肉	60g
さつま揚げ	30g
こんにゃく	60g
じゃが芋	240g
玉ねぎ	60g
人参	60g
油	適量
水	120cc
コンソメ	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2弱
塩	少々
醤油	小さじ2弱
ケチャップ	大さじ1弱
カレー粉	小さじ1/2弱
☆お好みでグリーンピースなどのトッピング	

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。じゃが芋と玉ねぎは2cm、人参は1.5cmの角切りにする。こんにゃくとさつま揚げは一口大に切る。
- ②鍋に油をひき、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃくを加えて炒める。全体に油がなじんだら水とコンソメを加えて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら調味料A、さつま揚げを加えてさっと混ぜ、さらに5分煮る。
- ④③を器に盛り付け、お好みでグリーンピースなどの青みを散らす。

・米飯

・鱈の和風トマトソース

・インド煮

・たくあんもやし



担当者
より
ひとこと

栃木県で食べられる、給食メニュー「インド煮」今回は、麻生北見風アレンジしました♪色々な食材が入ってボリューム満点な一品です！

