



AZABU KITCHEN

ご当地

2024-5

麻生北見病院栄養科

じゃが芋のインド煮

5月7日



- ・ 米飯
- ・ 鮭の和風トマトソース
- ・ じゃが芋のインド煮
- ・ たくあんもやし



ご当地メニュー

栃木県鹿沼市

インド煮



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。

栃木県鹿沼市のシンボルキャラクター、ベリーちゃんです。市制50周年を記念して生まれました。ベリーちゃんの身体は真っ赤な「いちご」。そして帽子が「さつき」、手足は「清流」、靴が「緑」と、鹿沼の魅力がたっぷり詰まっています。



【 材料 4人分 】

鶏ももスライス	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	

【 作り方 】

麻生北見風にアレンジ♪

- ①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。



耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科