

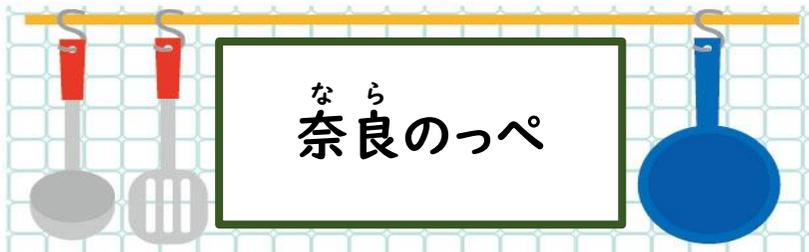


おうちでも  
味わおう!

きゅう

しょく

# 給食レシピ



なら  
奈良のっぺ



しょうがっこう がつ か すい  
小学校12月14日(水)  
ちゅうがっこう がつ か きん  
中学校12月9日(金)  
きゅうしょく どうじょう  
の給食に登場!

ざいりょう にんぶん  
<材料> 4人分

- だいこん 大根・・・140g
- さといも 里芋・・・100g
- にんじん・・・60g
- こんにゃく・・・90g
- あつ 厚あげ・・・100g
- ごぼう・・・65g
- わふう もと おお 和風だしの素・・・大さじ1
- さとう おお 砂糖・・・大さじ1
- うすくち こ 淡口しょうゆ・・・小さじ2
- こいくち こ 濃口しょうゆ・・・小さじ1
- みりん こ 水・・・小さじ1
- みず 水・・・400g

つく かた  
<作り方>

- だいこん らんぎ  
1. 大根、にんじん…乱切り  
さといも あつ ひとくちだい  
里芋、厚あげ…一口大  
こんにゃく ひょうしきぎ らんぎ  
こんにゃく…拍子木切り ごぼう…乱切り  
※さといも した  
里芋・ごぼうは下ゆでしておく。  
あつ ねっとう あぶらぬ  
厚あげは熱湯をかけて油抜きをしておく。
2. なべに、だし汁とすべての材料を入れて、じっくり煮る。
3. やわらかくなったら、調味料を加え、さらに煮含める。  
(おとし蓋をするとよい)

