

あじ  
おうちでも味わおう！

ならけん きょうどりょうり  
奈良県の郷土料理

# なら 奈良のっぺ

きゅうしょく

## 給食レシピ

しょう ちゅうがっこう  
小・中学校

12/12 (金) 12月登場！



### ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

だいこん 大根・・・150g

にんじん・・・70g

ごぼう・・・60g

れんこん・・・60g

さといも 里芋・・・100g

いた 板こんにゃく・・・100g

さとう おお 砂糖・・・大さじ1

うすくち おお 淡口しょうゆ・・・大さじ1

みりん 小 さじ1

だし じる 汁・・・400ml

### つく かた 作り方

だいこん らんぎ  
①大根、にんじん、ごぼう、れんこん・・・乱切り

さといも ひとくちだい いた しきしぎ  
里芋・・・一口大 板こんにゃく・・・色紙切り

※ごぼう、れんこん、里芋は水にさらしておく。

なべ じる ざいりょう い ちゅうび よわび に  
②鍋に、だし汁とすべての材料を入れて、中火～弱火で、じっくり煮る。

ぐざい ちょうみりょう くわ にふく  
③具材がやわらかくなったら、調味料を加え、さらに煮含める。

さといも にくす しぜん  
里芋が煮崩れて、自然にとろみがつきます。  
ぐざい あつあ い  
具材に、厚揚げを入れてもおいしいですよ♪