

おうちでも味わおう！  
あじ

きゅうしょく

# 給食レシピ

なうけん きょうどりょうり  
奈良県の郷土料理

# なら 奈良のっぺ

しょう ちゅうがっこう  
小・中学校

12/12 (金) に登場！

## 作り方

① 大根、にんじん、ごぼう、れんこん…乱切り

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。

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。

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。

里芋が煮崩れて、自然にとろみがつきます。  
具材に、厚揚げを入れてもおいしいですよ♪



## 材料 (4人分)

大根…150g

にんじん…70g

ごぼう…60g

れんこん…60g

里芋…100g

板こんにゃく…100g

砂糖…大さじ1

淡口しょうゆ…大さじ1

みりん…小さじ1

だし汁…400ml