



学校給食レシピ



煮込みおでん

寒い時期に体が温まる一品です。みそ味がポイント！

材料（4人分）

・豚もも肉	80g	
・酒	小さじ 1	
・しょうが（おろし）	小さじ 1/5	
・油	小さじ 1/2	
・こんにゃく	120g	
・大根	輪切り 5cm	
・にんじん	1/4 本	
・じゃがいも	中 1・1/3 個	
・角切り昆布	4g	
・白てんぷら	60g	
・厚揚げ	80g	
・うずら卵	100g	
A {	・濃口しょうゆ	小さじ 2
	・ざらめ糖	大さじ 2
	・中みそ	大さじ 2
	・水	200ml

作り方

- ① 角切り昆布は水で戻しておく。
（戻し汁は捨てない。）
- ② 材料を切る。
こんにゃく…色紙切りにし、さっとゆでる。
大根・にんじん…いちょう切り
じゃがいも…2cm 角 白てんぷら…短冊切り
厚揚げ…食べやすい大きさに切り、油抜きをする。
豚もも肉…食べやすい大きさ
- ③ 鍋に油、しょうが、豚もも肉、酒を入れていためる。
- ④ 大根・にんじん、じゃがいも・①の戻し汁の順に加える。
- ⑤ Aを加え、厚揚げ、こんにゃく、白てんぷら、①の角切り昆布、うずら卵を加える。
- ⑥ 弱火で 10～15 分ほど煮る。
- ⑦ 鍋の汁気で中みそを溶かして加え、ひと煮立ちしたら完成。