

みそおでん



〈材料〉(4人分)

にんじん	・・・	60g		
大根	・・・	120g		
里芋	・・・	80g		
板こんにゃく	・・・	60g		
うずら卵	・・・	8こ		
さつま揚げ	・・・	40g		
生揚げ	・・・	120g		
A	}	豆みそ	・・・	大さじ2
		砂糖	・・・	大さじ1
		みりん	・・・	小さじ1
だし汁	・・・	600ml		

〈作り方〉

- ① にんじんは4mmのいちょう切り、大根は1cmのいちょう切り、さといもは半月切り、生揚げ・こんにゃくは一口大、さつま揚げは短冊切りにする。生揚げは油抜き、こんにゃくは下茹でしておく。
- ② 鍋にだし汁・にんじん・さといも・大根を入れ、煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら、うずら卵・生揚げ・こんにゃく・さつま揚げを入れ煮る。
- ④ ③にAを入れて味がしみこむまで煮込んで完成！
※切り方は給食で提供している大きさを示しています。

【ひとくちメモ】

- ・寒い時期にぴったりの料理です。一般的なみそおでんはみそをつけて食べますが、給食ではみそで煮込んだものを提供しています。