

きゅうしよく しょうかい なまあ に
給食レシピの紹介 生揚げのみそ煮

ざいりょう にんぶんにん
〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油 小さじ 1
 - ・ にんじん (いちょう切り) ... 80g
 - ・ だいこん (いちょう切り) ... 120g
 - ・ さといも (一口大) 100g
 - ・ しいたけ (スライス) 20g
 - ・ 冷凍生揚げ (油抜き) 120g
 - ・ こんにやく (一口大) 100g
 - ・ 根深ねぎ (小口1 cm) 40g
- A {
- ・ 和風だし 小さじ 1
 - ・ さとう おお 大きじ 1
- B {
- ・ 赤みそ おお 大きじ 2弱
 - ・ みりん こ 小じ 1弱
 - ・ しょうゆ こ 小じ 1 と 1/2



赤みそがきいた
しっかり味の美味しい
おかずだリン☆



つく かた
〈作り方〉

- ① 鍋に油を引き、にんじんとだいこんを炒め、水を加える。
- ② Aを入れ、さといもを加えて煮る。
- ③ Bを入れ、しいたけ、冷凍生揚げ、こんにやく、根深ねぎを加えて煮込む。