

きゅうしよく しょうかい 給食レシピの紹介 さといものふくめ煮

ざいりょう にんぶん <材料 (4人分)>

- ・ さといも (乱切り) …… 200g
- ・ にんじん (いちよう切り) … 100g
- ・ たけのこ (短冊切り) …… 120g
- ・ いか (1 cm幅) …… 80g
- ・ こんにやく (短冊切り) …… 100g
- ・ 干ししいたけ (スライス) … 4g
- ・ さやいんげん (小口切り) … 20g



- A {
- ・ 砂糖 …… 小さじ 1 強
 - ・ しょうゆ …… 大さじ 1 と 1/2
 - ・ みりん …… 小さじ 1 強
 - ・ 和風だし …… 小さじ 1 強
 - ・ 酒 …… 小さじ 1

つく かた <作り方>

- ① 干ししいたけは水で戻しておく。
- ② Aの調味料を鍋に入れて沸かし、さといも・にんじん・たけのこ・いか・こんにやく・干ししいたけの順に入れて煮る。
- ③ さといもに火が通ったら味を整え、さやいんげんを加えて仕上げる。