

給食レシピの紹介 おでん

〈材料（4人分）〉

- ・ にんじん（いちょう切り） …… 60g
 - ・ だいこん（いちょう切り） …… 160g
 - ・ 板こんにゃく（短冊切り） …… 80g
 - ・ さといも（乱切り） …… 120g
 - ・ 揚げボール …… 100g
 - ・ 角切りこんぶ …… 4g
 - ・ うずらたまご …… 120g
 - ・ 厚削節 …… 12g
- A {
- ・ しょうゆ …… 大さじ 1
 - ・ 淡口しょうゆ …… 大さじ 1/2
 - ・ みりん …… 大さじ 1/2



寒い時期になると食べたくなるおでん。だしがきいており、とてもおいしいだリン☆



〈作り方〉

- ①こんにゃくはボイル、揚げボールは油抜きをしておく。
- ②厚削節でだしをとり、にんじん、だいこんを入れる。
- ③Aで調味をする。
- ④こんにゃく、さといも、揚げボール、角切りこんぶ、うずらたまごの順に入れ、具材が煮えたら完成。