

みやこ
京

和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「関東煮」

関東煮は、関西では「おでん」と呼ばれます。日本各地で食べられていますが、地域によって味つけや具はさまざまです。

給食では、昆布とけずりぶしでとっただしに、さとう・みりん・しょうゆを加え煮汁を作り、一口大に切った具を煮込みます。じっくり煮込むことで、いろいろな具材にだしがしみ込み、口の中にうま味や甘味が広がります。



〈材料 4人分〉

厚あげ	100g(1/2丁)
みりん	小さじ1弱
料理酒	小さじ1/2
うすくちしょうゆ	小さじ1強
けずりぶし	1.6g
水(厚あげ用)	100cc
ちくわ	40g
にんじん	65g(中1/3本)
だいこん	180g(1/8本)
こんにやく	60g
うずら卵	8個
さとう	小さじ2弱
みりん	小さじ1強
こいくちしょうゆ	小さじ1強
うすくちしょうゆ	大さじ1/2弱
けずりぶし	5.6g
だし昆布	2g
水(野菜用)	300cc

〈作り方〉

- ① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。(野菜用 水 300cc)
- ② ちくわは厚めの小口切りにする。
- ③ こんにやくは1cm厚さの色紙切りにし、ゆでる。
- ④ けずりぶしでだしをとる。(厚あげ用 水 100cc)
- ⑤ 厚あげは油抜きをして食べやすい大きさに切り、厚あげ用のだし汁(60cc)・みりん・料理酒・しょうゆで煮汁を作り、煮ふくめる。
- ⑥ だいこん・にんじんは一口大の大きさに切る。
- ⑦ 野菜用のだし汁(200cc)・さとう・みりん・うすくちしょうゆ・半量のこいくちしょうゆで煮汁を作り、こんにやく・だいこん・にんじん・ちくわの順に煮る。
- ⑧ ⑦がほとんどやわらかくなれば、⑤を加えてじゅうぶんに煮ふくめる。
- ⑨ ⑧にうずら卵を加えて煮、残りのこいくちしょうゆで味を整えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ペンネの豆乳グラタン」と
「ミネストローネ」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。