

作ってみませんか？
 ぶくやまの学校給食

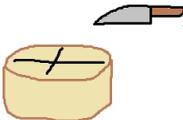


みそおでん

1月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方	
牛肉（角切り）	120g	① 大根、こんにゃくを下ゆでする。 ② 厚揚げに湯をかけ、油抜きする。 ③ 鍋に、牛肉、調味料A（※）、大根、れんこん、こんにゃく、むすび昆布、うずら卵、さつま揚げ、厚揚げの順に入れ、具材がひたひたになるまでだし汁を入れて煮込む。	
さつまあげ（1/4カット）	2枚		
うずら卵（水煮）	12個		
大根（いちょう切り）	1/4本	※みそは、半量を後から入れると、みその風味が残ります。 ひと手間かけて、よりおいしく♪ ・大根を輪切りして、十字に隠し包丁を入れ、米のとぎ汁で下ゆでする。 	
れんこん（いちょう切り）	1節		
厚揚げ（ひと口大）	1/2個		
こんにゃく（三角に切る）	1/3枚		
むすび昆布（水で戻す）	4個		
黒砂糖	} A 大さじ1強		
みりん			小さじ1
しょうゆ			小さじ1
赤みそ			小さじ2
中みそ			小さじ2
だし汁	適宜	味がしみこみやすくなります！ 	

ひとこと Memo

給食のおでんは、切り方もシンプルで、作りやすいレシピです。
 家庭では、牛すじ肉を使ったり、大根に隠し包丁を入れたり、手綱こんにゃくを入れたり、アレンジしてみてくださいね。

【1人分の栄養価】

エネルギー	204kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	10.7g
食塩相当量	1.2g