



おでん



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、こんにゃく、れんこん、大根、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	
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	大さじ1強	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
だし汁	適量	



大根に切り込みを入れると味がしみ込みやすくなります。

ひとこと Memo

寒い時期にぴったりのおでんです。

給食では具材を一口大に切って、大きさをそろえて煮込みます。家庭では、すじ肉やちくわなど、お好みの具で試してみてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー	165kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	7.7g
食塩相当量	1.7g

