

おでん



エネルギー：109kcal
たんぱく質：7.0g
食塩相当量：0.9g
(1人当たり)

ワンポイント

お好みの具を入れてください。揚げや、竹輪などの練り物は、だしに深みが出るので必須です。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

じゃがいも…140g
いた
板こんにゃく…60g
だいこん
大根…160g
ちくわ…60g
なまあ
生揚げ…100g

だし…160ml(だしパックや粉末、何でも可)
こいくち
濃口しょうゆ…大さじ1
さけ
酒…小さじ1
さとう
砂糖…大さじ1

作り方

- ①材料は一口大に切る。板こんにゃくは三角など好きな形に。(給食では色紙切りにしています)
- ②鍋に、だしと大根とじゃがいもを入れ、煮る。
- ③火が通ったら、ほかの材料と調味料を入れ、煮込む。