

おすすめ!

大根の甘みそ煮込み



<材料>

5人分

大根	1/4本
鶏肉	100g
こんにゃく	50g
だし昆布	6g
水	600cc
八丁みそ	大さじ2~3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1

A

<作り方>

- ① こんにゃくを一口ぐらいに切り、下ゆでする
- ② 鶏肉も、一口ぐらいに切る
- ③ 大根は 1.5cmぐらいの輪切りにする(大きいものなら、それを半分にする)
- ④ 鍋に①、③を入れ、昆布でとつだし汁をひたひたに入れて、火にかける
- ⑤ 煮立ったら鶏肉を入れ、調味料Aを加え、煮込む

出来たてもおいしいですが、しばらく置いておくと、味がしみて、さらにおいしくなりますよ!



三田市教育委員会 学校給食課