



No.91 2026. 1



## 煮しめ

# 給食メニューを 作ってみよう！

### 材料（1人分）

にんじん	12 g
ごぼう（洗い）	12 g
れんこん	12 g
干ししいたけ	0. 3 g
里芋	10 g
つきこんにゃく	4 g
砂糖	1. 5 g
料理酒	0. 3 g
みりん	0. 5 g
うす口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	0. 8 g
いりこだし	0. 45 g
水	5 g

### 作り方

- ① にんじん・ごぼう・れんこん・里芋は乱切り、干し椎茸は戻してせん切り、里芋・つきこんにゃくは下ゆです。
- ② だし汁に、にんじん・ごぼう・れんこん・椎茸・椎茸の戻し汁・里芋・こんにゃくを入れて煮る。
- ③ 味を付ける。
- ④ 汁気がなくなるまで煮切る。  
※煮切るため、最初の水分量に注意。



根菜などいろいろな食材を  
煮込んだ料理です。

