

## 給食メニューを

## 作ってみよう！

## 煮しめ

## 材料（1人分）

にんじん……………12g  
 ごぼう（洗い）……………12g  
 れんこん……………12g  
 干しいたけ……………0.3g  
 里芋……………10g  
 つきこんにゃく……………4g  
 砂糖……………1.5g  
 料理酒……………0.3g  
 みりん……………0.5g  
 うす口しょうゆ……………2g  
 濃口しょうゆ……………0.8g  
 いりこだし……………0.45g  
 水……………5g

## 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る。
- 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。