



## 関東煮



# 給食メニューを 作ってみよう！

No.89 2025.12



### 材料（1人分）

豚肉	12.5g
角切り昆布	0.54g
つきこんにゅうく	20.8g
平天	16.7g
にんじん	16.7g
だいこん	33.3g
里芋	25g
料理酒	0.42g
みりん	0.83g
砂糖	2.92g
濃口しょうゆ	4.3g
いりこだし	0.45g
水	29.9g

### 作り方

- ① にんじん・だいこんは太いいちょう切り、豚肉は2cmに切る。
- ② 湯を沸かし豚肉・料理酒を加えて煮る。  
アクを取る。
- ③ こんにゃく・にんじん・だいこんを加えて煮る。
- ④ 昆布・平天を加えて味を付ける。
- ⑤ 里芋を加えて煮る。



関西地方では「おでん」のことを関東煮と呼びます。  
寒い季節には食べたくなりますね。