

給食メニューを

作ってみよう！

関東煮

材料（1人分）

豚肉……………12.5g
 角切り昆布……………0.54g
 つきこんにゃく……………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。

