2026. 12

給食メニューを　作ってみよう！

いかのしょうが煮

材料（１人分）

- しょうが……０．３ｇ
- にんじん……１５ｇ
- だいこん……４０ｇ
- 厚揚げ……１５ｇ
- いか（輪切り）……３０ｇ
- 料理酒……０．２ｇ
- 里芋……３０ｇ
- むき枝豆……４ｇ
- 昆布パウダー……０．０３ｇ
- いりこだし……０．４５ｇ
- 料理酒……０．７ｇ
- みりん……１ｇ
- 砂糖……２．５ｇ
- 濃口しょうゆ……４．５ｇ
- 水……30ｇ

作り方

① しょうがはすりおろしみじん、にんじん・だいこんは細いいちょう切りにする。

② 水にしょうがを加え、煮たたせる。

③ にんじん・だいこん・厚揚げを加える。

④ いか・里芋を加えて味を付ける。

⑤ 枝豆を加える。







