

# だいこんのうま煮

旬の食材：だいこん

学校名： 東小野田小学校

**材料（子ども4人分）**

※大人なら2人分

|               |       |   |      |                |
|---------------|-------|---|------|----------------|
| ・ <b>だいこん</b> | 120 g |   | だし汁  |                |
| ・ にんじん        | 20 g  | A | さとう  | 小さじ1 ( 3 g )   |
| ・ 板こんにゃく      | 80 g  |   | しょうゆ | 大さじ1/2 ( 9 g ) |
| ・ 乾燥しいたけ      | 4 g   |   | みりん  | 大さじ1/4 ( 5 g ) |
| ・ 油揚げ         | 30 g  |   | 酒    | 小さじ1 ( 5 g )   |
| ・ さやいんげん      | 15 g  |   |      |                |

**作り方**

- ① だいこん、にんじんをいちょう切り、こんにゃくは色紙切りしてボイルする。  
乾燥しいたけは水で戻して8等分、油揚げはせん切り、いんげんは3等分に切る。
- ② だいこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、油揚げ、しいたけの戻し汁を  
鍋に入れ、材料が浸るくらいのだし汁と調味料Aを加えて煮込みます。
- ③ だいこんとにんじんが軟らかくなったら、いんげんを加えてさらに煮込んで完成。

**ワンポイント**

だいこんとにんじんは火が通りにくいため、ご家庭で作る際は加熱時間を減らすために、電子レンジで少し加熱してから鍋にいれるのもオススメです。その場合には、だし汁の量を調整してください。  
寒くなってきた季節に体を温めてくれる料理です。



野菜は1日350g食べましょう  
～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～

**栄養価**

（子ども1人当たり）

|        |     |       |
|--------|-----|-------|
| エネルギー： | 48  | kcal  |
| たんぱく質： | 2.3 | g     |
| 脂質     | ：   | 2.4 g |
| 塩分     | ：   | 0.4 g |