

こんだてめい  
献立名:

# < 給食レシピカード >



主食 **主菜**  
副菜 汁物  
デザート

## ゆずみそおでん(188kcal)



### 材料(4人分)

とり肉	…100g
にんじん	…60g
だいこん	…160g
ごぼう	…40g
こんにゃく	…80g
さといも	…120g
厚あげ	…60g
ちくわ	…60g
うずら卵(ゆで)	…80g
昆布	…適宜
さとう・しょうゆ	…各大さじ1杯
A 白みそ	…大さじ1杯半
みりん	…大さじ1/2杯
ゆず皮と果汁	…好みで

### 作り方

- 1 にんじん、だいこん、ごぼう、さといもは皮をむいて食べやすく切る。
- 2 こんにゃく、厚あげ、ちくわも食べやすく切り、昆布は水でもどして角切りにする。
- 3 ひと口大に切ったとり肉と1の野菜、水1カップ程度を鍋に入れて煮る。
- 4 野菜がやわらかくなったら、昆布、その他の具材、分量のさとうとしょうゆを入れて煮る。
- 5 ゆずの皮をむいて刻み、果汁を絞る。
- 6 Aの白みそ、みりんと5を練り混ぜて鍋に入れ、しばらく煮込んだら完成!

ゆずの量は好みで加減してください。ゆずみそを入れたら煮すぎないのが、香りを残すコツです。