

給食レシピ紹介

愛知県を中心とした地域で親しまれている、八丁みそを使ったおでんです。温かく、こってりとしたみそおでんは、寒い季節にぴったりです。



料理名		みそおでん	
			
材料	5人分	作り方	
豚肉小間切れ	100g	①	大根は厚めのいちよう切りにし、下茹でをする。
大根	10cm		人参も厚めのいちよう切りにする。
人参	5cm		こんにゃくは三角に切って下茹でをする。
こんにゃく	1/2枚		里芋は皮をむき、一口大に切って、下茹でをする。
さといも(大)	2個		ちくわは一口大に切る。
揚げボール	5個		厚揚げは一口大に切り、油抜きをする。
ちくわ	1本	②	鍋に水をいれ、人参、豚肉、大根の順に煮る。
厚揚げ	1/2枚		やわらかくなってきたら、他の具も全て入れて煮る。
八丁みそ	大さじ3	③	☆の調味料をよく溶いてから入れ、味が染みるまで煮込む。
三温糖	大さじ1・1/2		
みりん	大さじ1・1/3		☺八丁みそがない場合は、赤みそ、米みそ、和風だしなどを
酒	大さじ1/2		混ぜて代用できます。
水	320ml		☺好きなおでんの具で作ってみてください♪