

としよ きゅうしょく ほん で
図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』



★にぎやかなおでん★

【にぎやかなおでん 出口かずみ著 教育画劇】

《材料（4人分）》

里芋2個・こんにやく 1/6丁・焼きちくわ 1本・大根5cm・揚げボール 4個・一口がんもどき 4個・ちくわぶ 1本・つみれ 4個・はんぺん 1枚・うずら卵 8個・結び昆布 4本・砂糖 小さじ 1強・しょうゆ 大さじ 2強・みりん 大さじ 1/2・さば厚削り節 12g・水 360ml

《作り方》

- ①里芋は塩（分量外）でもみ、ぬめりを取る。厚いちょう切りにする。
- ②こんにやくは色紙切り、ちくわとちくわぶは乱切り、大根は厚いちょう切りにする。
- ③こんにやくと大根は下茹でする。昆布を払う程度にさっと水洗いする。
- ④ちくわ、がんもどき、揚げボールは熱湯をかけておく。
- ⑤さば厚削り節でだしをとる。
- ⑥だし汁で大根、里芋を順に加え、半量の調味料を加えて弱火で煮込む。
野菜がほぼ煮えたら、残りの材料、調味料を加えて仕上げる。