

作ってみよう！給食レシピ～芋煮～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・豚肉	80g	・・・一口大に切る	
・里芋	160g	・・・乱切りにする	
・人参	40g	・・・5mm幅のいちょう切りにする	
・しめじ	40g	・・・小房に分ける	
・こんにゃく	80g	・・・一口大に切る	
・ごぼう天	60g	・・・2cm幅に切る	
・白ねぎ	20g	・・・輪切りにする	
・鰹だし	600cc		
・淡口しょうゆ	大さじ1と小さじ2		} A
・砂糖	大さじ1と小さじ1		
・みりん	小さじ2		

作り方

- ① だしに豚肉・里芋・人参・しめじ・こんにゃくを入れ煮る。
- ② ①にAを加え煮る。
- ③ ③にごぼう天と白ねぎを加え、更に5分ほど煮る。



★食材一口メモ～芋煮～★

芋煮は山形県を中心とした東北地方の郷土料理です。里芋を使うことが最大の特徴で、その他は豚肉や牛肉、ねぎやこんにゃくなど、その地方によって入る食材は様々です。毎年9月に山形県で行われる6、5mの大鍋を使って芋煮を作る芋煮会は、秋の風物詩となっています。

