

秋



一人分 106 kcal
たんぱく質 6.6g 脂質 3.2g

新発田の「ごっつお」です!

小煮物 (こにもん)

材料(4人分)

○れんこん	80g (2/3 節)	○つきこんにゃく	60g
○にんじん	40g (1/3 本)	○絹さや	20g
○ごぼう	40g	B ○だし汁	適宜
○筍	80g (1/6 個)	○帆立貝柱	4g
A ○大豆もやし	20g	旬 里芋	120g
○干し椎茸	1 枚	○かまぼこ	40g
○しめじ	30g (1/6 株)	C ○薄口醤油	大さじ1 弱
○鶏もも肉	60g	○みりん	小さじ1/2
○酒	小さじ1	○塩	少々

作り方

1. A は下ゆでする。絹さやは2~3センチの斜め切りにする。
2. 干し椎茸はぬるま湯に戻す。鶏肉に酒をかけておく。
3. 里芋・人参・ごぼう・筍・かまぼこは短冊切りにする。
れんこんは千切り、椎茸は千切りにする。
しめじはほぐし、大豆もやしは3~4cmの長さに切る。
4. 鍋にBを入れ、硬い野菜(里芋・絹さや以外)から順に煮る。
沸騰したら鶏肉を入れ、アクをとり、柔らかくなるまで煮る。
5. 里芋とかまぼこを入れ、Cを入れて最後に絹さやを飾る。

“おふくろの味”である小煮物。小中学校の給食では、毎月小煮物が提供されます。季節によって入れる材料も変わります。材料と切り方を覚えれば簡単に作れるので、ご家庭で学校の小煮物の味に挑戦してみませんか。



食の循環イメージキャラクター
めぐる