



# 献立名

# 静岡おでん

エネルギー	131kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	4.8g
塩分	1.1g
(子ども一人分)	

## 材 料

- 牛すじ肉 80g
- 豚もつ 80g
- 大根 1/6本
- こんにやく 1/3枚
- 昆布(乾燥) 4g
- 黒はんぺん 4枚
- すじぼこ 80g
- ジャがいも 中1個
- うずら卵(水煮) 8個
- かつおだし汁 300cc
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- おでん粉 適量

## 作り方

- ① 牛すじ肉は一口大、こんにやくは三角形、大根は厚さ1.5cmのいちよう切りにする。
- ② 豚もつと①の食材をそれぞれ下茹でする。大根は竹串がすっと通るまで下茹でする。
- ③ 昆布は2cm角に切り、水で戻す。
- ④ 黒はんぺん、すじぼこ、ジャがいもを一口大に切る。
- ⑤ 鍋に200ccのだし汁と★を入れ、②を10分程煮る。
- ⑥ ⑤の鍋に残りのだし汁と、③、④、うずら卵を加え、弱火でジャがいもが柔らかくなるまで煮る。  
※煮汁が少なめなので、時々返しながらかき混ぜてください。
- ⑦ 器に盛り、おでん粉をかける。



- 給食の献立例
- 麦ごはん
  - 牛乳
  - 静岡おでん
  - 小松菜の煮びたし
  - 納豆

※レシピは家庭用にアレンジしています。