



1人分  
約**370**kcal

#### 【材料】(4人分)

牛すじ肉…160g  
うずらの卵(水煮)…16個  
てんぷら…120g  
厚揚げ…200g  
サトイモ…200g  
コンニャク…160g  
ダイコン…160g  
ニンジン…80g

だし昆布…1枚(12cm×8cm)  
水…800cc  
砂糖…大さじ3  
しょうゆ…小さじ1  
酒…小さじ1½  
中みそ…大さじ1¾  
白みそ…大さじ2⅔

#### 【作り方】

- ① 鍋に水を入れて、1時間くらいだし昆布をひたしておく。
- ② うずらの卵以外の材料は全て、4等分に切る。コンニャクは、3分ほど下ゆでしておく。
- ③ ①の鍋を火にかけ、牛すじ肉を入れてアクを取りながら30分くらい煮る。
- ④ ③に、ニンジン、コンニャク、サトイモ、ダイコン、厚揚げ、てんぷら、うずらの卵の順で、煮えにくい材料から加えて、砂糖、しょうゆ、酒を加えて30分くらい煮込む。
- ⑤ ボウルに2種のみそと煮汁を少し入れて溶き、④に加えて味を整える。

冬のごちそう  
**煮込みおでん**  
栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



#### 👉 アレンジのポイント!

**主食になるように分量を給食の2倍に**

給食は1人ずつの盛り付けですが、給食の2倍の量の具材にして、大きな鍋で楽しみましょう。



アレンジのもとにした学校給食「煮込みおでん」

ダイコンには、ビタミンCやデンプン分解酵素のアミラーゼが含まれ、消化を助けてくれます。畑で凍ってしまわないよう糖分を増やすので、寒くなるほど甘みが増します。葉も栄養豊富で、カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などが含まれます。葉も捨てずに調理しましょう。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会