

～1月の献立より～

うれしのだいこん あつあ にももの
☆嬉野大根と厚揚げの煮物☆



給食では、松阪産の大豆で
つくられた厚揚げを使っています！



ざいりょう
【材料】
にんじん
4人分

・豚肉	60g
・生姜	少々
・嬉野大根	1/4本
・厚揚げ	140g
・にんじん	1/2本
・さつま揚げ	70g
・削り節	7g
・水	100g
・砂糖	大さじ1.5
・酒	小さじ1
・濃口醤油	大さじ1.5



つくかた
【作り方】

- ① 削り節と水でだしをとる。
- ② 豚肉にすりおろした生姜を混ぜておく。
- ③ 嬉野大根・にんじんは厚いちょう、厚揚げ・さつま揚げは食べやすい大きさに切る。
(給食ではボール状のさつま揚げを使います。)
- ④ だし汁に、豚肉・大根・にんじんを入れて煮る。
- ⑤ 砂糖を加える。
- ⑥ 厚揚げ・さつま揚げ・酒・濃口醤油を加えて煮含める。

関西市場で日本一の高値がついたと言われる嬉野大根！

肌がなめらかで艶がよく、甘味が強くてみずみずしいのが特徴です。

