

給食だより 1月 空の鳥保育園 2025年

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

今月ご紹介するレシピは、寒い時期に美味しいおでんです！

★煮込みおでん★（5人分）

だし汁

大根	200g	2cm厚さ輪切りを1/4カット
人参	60g	1cm厚さ半月切り
里芋	100g	一口大
厚揚げ	1枚	1/8サイズ三角
ちくわ	1本	1/6サイズななめ切り

・肉団子

豚ひき肉	100g
ねぎ	30g 粗みじん
塩	少
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

①だしをとる

- 昆布だし 鍋に水と昆布1枚を入れ30分漬けておきその後弱火で15分火にかける（沸騰しない程度に）
- かつおだし 鍋に湯を沸かして火をとめかつお節を入れて15分おくざるなどでかつお節をとる

②材料をそれぞれ切ったあと下処理する

- 大根 米のとぎ汁で下茹でする（柔らかく味しみがよくなる）
- 厚揚げ ちくわ 下茹でて油を落とす
- 肉団子 材料を全て合わせてこねる

- #### ③①のだし汁を鍋に合わせて入れ、調味料と②の肉団子以外の具を入れて煮る
- 柔らかくなったら最後にこねた肉だねをまるめて入れて、火が通るまで煮る

