



献立紹介 『大歳のごっつお』(令和7年12月25日給食)

〈基本の材料 4人分〉 <切り方>

だいこん	100g…1cm幅のいちよう切り	} 茹でる
ごぼう	30g…斜め薄切り	
さといも	70g…縦1/2(さといものぬめりが気になる場合は、茹でる)	
にんじん	40g…5mm 幅のいちよう切り	
油あげ	8g 短冊切り	}
こんにゃく	40g *油あげは油抜き、こんにゃくは茹でてあく抜き	
昆布	5cm角1枚…水で30分以上戻して細切り(戻し汁は残しておく)	
日本酒	2g(小さじ1/2)	
さとう	4g(大さじ1/2)	
本みりん	4g(大さじ1/2)	
和風だし(顆粒)	2g(小さじ1/2)	
しょうゆ	9g(大さじ1/2)	

〈作り方〉

1. 鍋に根菜を入れ、昆布の戻し汁と水をひたひたまで入れて沸かし、煮る。
2. 根菜が柔らかくなったら調味料とこんにゃくを入れて煮る。
3. 油揚げと細切り昆布を入れて少し煮て出来上がり。