

に 煮みそ

野菜

地元

冬



ここがポイント！

三河地方に伝わる冬によく食べる
伝統的な郷土料理。
八丁みそなどの赤みそを使うことが特徴です。
給食では、生産量日本一の愛知県産
うずら卵も入れています。

1人分の栄養価

エネルギー	187kcal
たんぱく質	11.0g
カルシウム	122mg
食物繊維	3.8g
塩分	1.7g

材料 (4人分)



ぶた肉	50g	★赤みそ	大さじ4
うずら卵	100g(12個)	★砂糖	大さじ2
生揚げ	80g(1枚)	★みりん	小さじ1
板こんにゃく	100g(1/2枚)	和風だし(顆粒)	大さじ1/2
さといも	150g(4個)	水	500cc
にんじん	100g(1/2本)		
だいこん	300g(1/3本)		
ねぎ	50g(1/2本)		

作り方

- ① ぶた肉、生揚げ、板こんにゃくは一口大に切る。
生揚げと板こんにゃくは下ゆでする。さといもは乱切り、
にんじんとだいこんは厚めのいちよう切り、ねぎは斜め切りにする。
- ② にんじん、だいこん、板こんにゃく、水、和風だしをなべに入れて煮る。
- ③ ぶた肉、さといもを入れる。
- ④ ★の調味料で味を調える。
- ⑤ うずら卵、生揚げ、ねぎを加えて煮込んだら、出来上がり。