

学校給食
オリジナル

いかと大根の煮物



★大根やこんにゃくのかわりに
里いもを入れてもおいしいです。
みそやいかの内臓を入れるとコクが出ま
すよ。

材料【4人分】

い	か	1 ぱい
大	根	300g(1/3本)
こ	ん	1/2丁
じ	ゃ	
く		
し	ょ	大さじ1
う	ゆ	
砂	糖	大さじ1/2
み	り	大さじ1/2
ん		
み	そ	小さじ1

※いかをやわらかく仕上げたい
時は、最初にさっと煮て取り出
し、最後に戻し入れよう。



【作り方】

- ① いかの胴の部分は1cm幅の輪切りにする。
足と耳は食べやすい大きさに切る。
- ② 大根は1cm厚さのいちょう切りにする。軽く下ゆでしておく、味がし
みこみやすく、おいしく仕上がる。
こんにゃくは5mm～1cm厚さの色紙切りにする。
- ③ 鍋に少量の水と調味料を煮たて、いかを入れる。
いかに火が通ったら大根、こんにゃくを加え、やや弱めの中火で味がしみ
こむまで煮る。