

学校給食
オリジナル

引き昆布の煮つけ



★郷土料理です。常備菜としてもおすすめ。
ごぼうや大豆、油揚げを入れてもおいしい
ですよ。



材料【4人分】

引き昆布(乾燥)	10g
にんじん	50g(1/3本)
さつま揚げ	1枚
煮干し	適宜
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① 引き昆布は水で洗い、戻す。
- ② にんじんは3cm長さのせん切り、さつま揚げは5mm幅に切る。
- ③ 煮干しでだしをとり、昆布を煮る。
- ④ 昆布がやわらかくなったら、にんじん、さつま揚げ、調味料を加え、昆布に味がしみこむまで煮る。