

学校給食
オリジナル

煮こもり

★煮こもりは、お正月など人がたくさん集まる
とき、お客さんに出す煮しめの残った材料を
使って作られたと伝わっています。めったに食べるこ
とができない煮こもりは、当時のごちそうだったようです。

材料【4人分】

さつまいも	120g(1/2本)
にんじん	40g(1/3本)
ごぼう	40g
こんにゃく	80g
さつまいも揚げ	40g(1枚)
高野豆腐	16g(1枚)
干ししいたけ	2g
さやえんどう	12g
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
片栗粉	適宜

【作り方】

- ① さつまいも、ごぼうは乱切り、にんじんはいちょう切りにする。
こんにゃく、さつまいも揚げは一口大に切る。
高野豆腐と干ししいたけは戻して一口大に切る。(干ししいたけの戻し汁は②で使用)
- ② 鍋ににんじん、ごぼうを入れ、干ししいたけの戻し汁と適量の水を加えて煮る。
やわらかくなってきたら、こんにゃく、さつまいも揚げ、さつまいもを加える。
- ③ 野菜に火が通ったら、砂糖、みりん、しょうゆを入れて味付けし、高野豆腐を加え
弱火で煮る。
- ④ 材料に味がしみこんだら、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にさやえんどうを
入れる。

冷めにくく、寒い
季節にぴったりですね!

