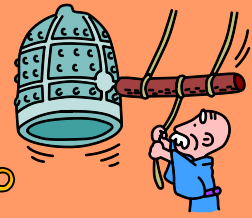


かんたん

# 学校給食 おすすめレシピ



12月

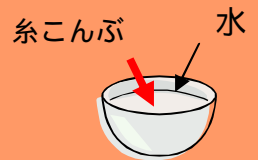
郷土食と人気メニューを紹介します。

## としとりの煮物

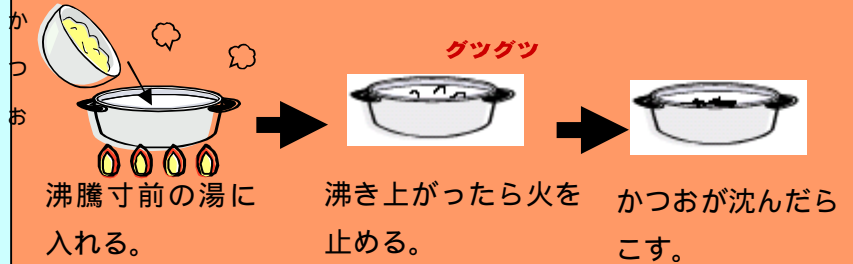
《材料4人分》

- ・生揚げ(角切り) 100g
- ・だいこん 160g (1/5本)
- ・里いも 100g (2個)
- ・にんじん 80g (1/2本)
- ・ゆでたけのこ 40g
- ・糸こんにづ 4g
- ・干しいたけ 4g (2個)
- ・しょうゆ 16g (大さじ1弱)
- ・さとう 6g (小さじ2)
- ・みりん 4g (小さじ1弱)
- ・かつおぶし 2g
- ・水 100g

糸こんにづはしっかりと水に戻しておく。



かつおだしをとる。

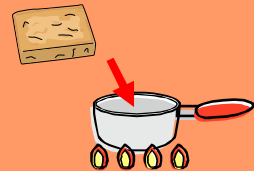


沸騰寸前の湯に入れる。

沸き上がったら火を止める。

かつおが沈んだらこす。

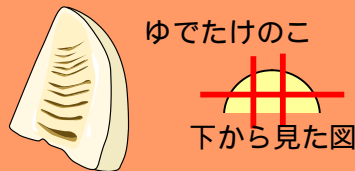
生揚げを油抜きをする。



材料を切る。



7mmのいちよう切りにする。



横と縦に切れ目を入れて、5mm幅に切る。



1cmのいちよう切りにする。  
下ゆでしておく。



水に戻して、放射状に切る。



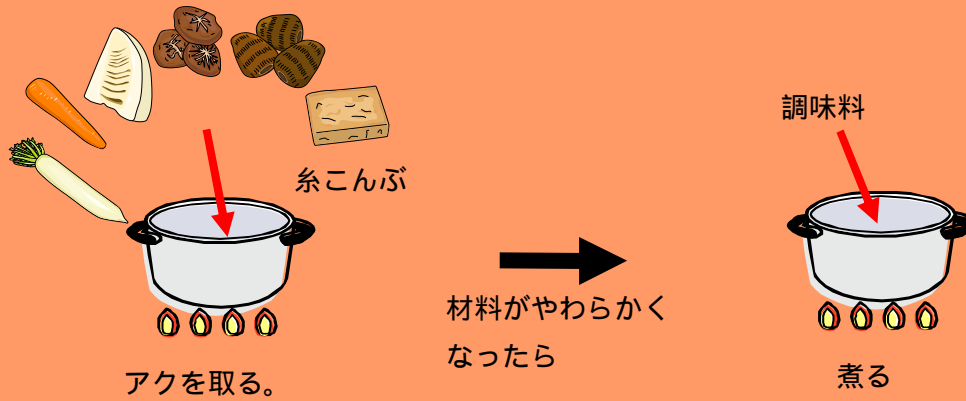
## としとりの煮物のつづき

### 《作り方》

なべにだし汁を入れて、だいこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、里いも、生揚げ、糸こんぶの順に入れて煮る。アクが出たら取る。

材料がやわらかくなったら調味料を入れる。

煮る。



### できあがり



としとりの煮物は、昔から東濃地方に伝わる郷土食です。一年間不自由なく食べることができたことに感謝をして、大晦日に食べます。今年はぜひ作ってみてください!!

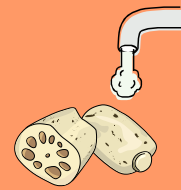
# れんこんチップス

## 《材料 4人分》

- ・れんこん 120g (1節)
- ・食塩 少々
- ・油 適量

## 《下ごしらえ》

れんこんをきれいに洗う。

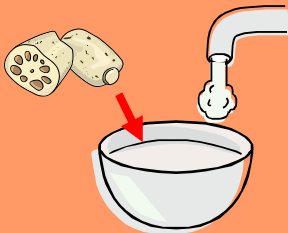


皮付きのままれんこんを2mmの薄い輪切りにする。

## 《作り方》

れんこんを流水で水が白くにごらなくなるまでよくさらす。

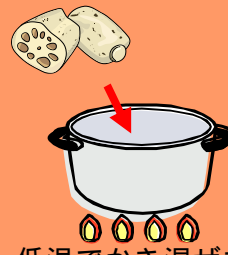
キッチンペーパーで水気をふきとり、低温(160度)でかき混ぜながらじっくりと泡が出なくなるまで揚げる。



水がにごらなくなるまでさらす。



キッチンペーパーで水気をふきとる。



低温でかき混ぜながらじっくりと揚げる。

泡が出なくなったらできあがり。

## ポイント



パリッとおいしく仕上げるポイントは、水によくさらして、れんこんのでん粉質をていねいに洗い流すことです。

## ポイント



一度にたくさん入れすぎないこと。かき混ぜることで、れんこんが1枚1枚はがれてきれいに揚がります。

## できあがり



れんこんの他に、その時の旬の食材で作れます。じゃがいも、さつまいも、ごぼう、かぼちゃでもおいしく作れますよ。ただし、油が多いので食べすぎには注意です!!