

## おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

### じゃが芋と筍の土佐煮

#### ■材料 4人分

じゃが芋	中2個
たけのこ	100g
焼きちくわ	2本
糸こんにゃく	80g
にんじん	40g
いんげん	3本
かつお節	3g

#### ■調味料A

砂糖	大さじ1/2
薄口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

#### ■作り方

- ① じゃが芋…皮をむき、乱切り・水にさらす。  
たけのこ…厚めのいちよう切り。  
焼きちくわ…1cmの斜め切り。  
糸こんにゃく…3cm位に切る。茹でて、アクをぬく。  
にんじん…厚めのいちよう切り。  
いんげん…3cm位に切る。
- ② じゃが芋・にんじん・たけのこを鍋に入れて、水をひたひたに加え、中火で煮ます。
- ③ 煮えてきたら、糸こんにゃくと焼きちくわを入れ、Aの調味料を加えて味を整えます。
- ④ 仕上げに、いんげんとかつお節を加えて、混ぜ合わせます。



#### ※料理の由来

かつお節のうま味をきかせた煮物を土佐煮といい、高知県の郷土料理です。  
春の新じゃが芋や新玉ねぎ、絹さやなど旬のものを使うとますますおいしくなります。