



芋煮汁

<材料> 子ども4人分

牛肉こま切れ	60g
里芋	中2個(約80g)
白ねぎ	約40g
しめじ	20g
まいたけ	20g
板こんにゃく	1/5枚(約40g)
葉ねぎ	少々8g
かつおだし	500cc
塩	小さじ
しょうゆ	小さじ1・1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

A

(作り方)

- ① 里芋は皮をむき適当な大きさに切る。白ねぎはななめに切る。
- ② しめじとまいたけは石づきを取りほぐす。
- ③ 板こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ④ 葉ねぎは小口に切る。
- ⑤ 鍋にかつおだしと里芋を入れ煮る。里芋が煮えたら牛肉、しめじ、まいたけ、板こんにゃくを入れ煮る。
- ⑥ ⑤が煮えたらAの調味料を入れ加熱し④を入れる。