

くわいと根菜のうま煮

12月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
牛肉（角切り）	120g	① くわいは、芽を残して皮をむき、水につけてアクを抜く。 ② さやいんげんを茹でる。 ③ こんにゃくを下茹でする。 ④ 鍋に油を熱し、牛肉を炒め、酒をふる。 ⑤ ④にさやいんげん以外の具材を加えて軽く炒め、水を加える。 ⑥ 砂糖を加えて煮る。 ⑦ 火が通ったら、中みそ、しょうゆを加えて味を含ませる。 ⑧ 最後にすりごまとさやいんげんを加える。 ＊お肉は、鶏肉でもおいしく作ることができますよ♪
くわい（M～Lサイズ）	80g	
れんこん（乱切り）	1/3節	
ごぼう（乱切り）	1/2本	
にんじん（乱切り）	1/2本	
だいこん（乱切り）	1/6本	
板こんにゃく（ちぎる）	1/4枚	
さやいんげん（斜め切り）	5さや	
油	適宜	＊お肉は、鶏肉でもおいしく作ることができますよ♪
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
中みそ	大さじ3	
すりごま	小さじ1	
水	1カップ強	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

福山市が全国で約7割の生産量日本一の『くわい』を使ったレシピです。

つやのある表面の青みの鮮やかな藍色から“田んぼのサファイア”と呼ばれています。

ほっくりとした食感で、食べるとほろ苦さの中に甘味が残るのが特徴です。



【1人分の栄養価】

エネルギー	183kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	7.4g
食塩相当量	1.2g