



作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

11月 福山市立〇〇小学校

いも煮



過去のレシピ等を
ホームページで
紹介しています。

材料（4人分）		作り方
里芋（一口大）	5～6個	① 鍋に水、酒、里芋、こんにゃく、 にんじん、ごぼうを入れて煮 る。 ② 里芋に軽く火が通ったら、牛肉 と砂糖を加える。 ③ はくさい、白ねぎ、しょうゆを 加え、煮含める。 ※調味料は、甘みのあるものから 先に入れ、火が通ったら、しょう ゆを入れてください。 これから、白ねぎがとてもおい しくなる季節です。
牛肉スライス	120g	
にんじん（いちょう切り）	中1/4本	
ごぼう（乱切り又は斜め切り）	60g	
こんにゃく（一口大）	1/2枚	
はくさい（2cm幅）	100g	
白ねぎ（斜めの小口切り）	1/2本	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1と1/3	
しょうゆ	大さじ2と1/2	
水	1と1/2カップ	



ひとこと Memo

旬のおいしい里芋を
使った「いも煮」は、山
形県の郷土料理で、河原
で「いも煮会」が開かれ
るのは有名ですね。

家庭では、豚肉や鶏肉
で作ってもあっさりし
ておいしいですよ。



【1人分の栄養価】

エネルギー	129kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	5.6g
食塩相当量	0.9g