



# 「おでんの作り方」

【材料】 幼児 4 人分

(おおよそ幼児 4 人分で大人 2 人分です)

さつまあげ・・・60 g  
はんぺん・・・1 枚  
こんにやく・・・100 g  
昆布・・・8 g  
大根・・・200 g  
人参・・・80 g  
里芋・・・120 g  
卵・・・2 個  
削り節・・・10.8 g  
出すとる湯・・・480cc  
砂糖・・・4 g  
塩・・・2.4 g  
しょうゆ・・・12 g  
酒・・・4 g

<盛り付け例>



【下処理】

- ①さつま揚げは 1/2 か 1/3 に切って茹でこぼす。こんにやくは三角か短冊に切って下茹でする。
- ②はんぺんは三角又は四角に切っておく。
- ③昆布は汚れを拭き取り、水につけ(つけ汁はとっておく)結び目を作る程度に柔らかくして、結び昆布を作る。
- ④大根は 1.5cm 厚さの半月切りにし、八分どおり茹でておく。人参は輪切り又は乱切りにする。
- ⑤里芋はぬめりを取り、沸騰している湯でサッと茹でこぼす。
- ⑥卵は茹でて、～をむいておく。

【作り方】

- (1)削り節・だしを取る湯でだし汁をと合わせて調味料を加え、煮汁を作る。
  - (2)(1)の鍋にゆで卵、昆布、こんにやく、④、⑤を入れて野菜が八分通り煮えたらさつま揚げを入れて煮る。最後に②を加えて煮、味を整える。
  - (3)卵は取り出して半分に切り、他の(2)の材料と煮汁を盛り付ける。
- ※結び昆布→長いまま結び目を作ったら切り、同じことを繰り返しながら作る。  
※はんぺん大 100 g は 1/8 枚にする。

