



むぎのたね



2025年12月号

野のはな空のとり保育園

【根菜の煮物】

【材料】 4人分

・ごぼう	60 g
・れんこん	50 g
・里芋	1～2個
・人参	50 g
・さやいんげん	2～3本
・ウィンナー	4～5本
・なたね油	小さじ1
◎しょう油	大さじ2
◎砂糖	大さじ1
◎みりん	小さじ1
◎だし汁	200cc～

ウィンナーの旨味加わり
根菜をおいしく食べられます



【作り方】

- ① ごぼうは表面をよく洗う、れんこん・里芋・人参は皮をむき、それぞれ乱切りにする。ウィンナーは1cm幅の半月切りにする。
- ② いんげんはさっと茹で、斜め小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ごぼう・れんこん・人参・ウィンナーを炒める。油が全体に絡んだら、だし汁と調味料を加えて煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら里芋を加え、水分がなくなるまでさらに煮込む。
- ⑤ ②のいんげんを加え、全体を混ぜる。

ポイント

- ・根菜はタッパーや電子レンジ用のスチーマーなどを使用し、あらかじめ電子レンジで加熱しやわらかくしてから煮込むと時短になります。
- ・食材を1cm角に切ると、小さなお子さんでもスプーンですくいやすくなります。