

## はちぶせ鍋 (4人分)

### 【材料】

とり肉だんご	80 g (10個)
油揚げ	20 g (1枚)
焼き豆腐	150 g (1/2丁)
糸こんにゃく	80 g (1/2袋)
白菜	250 g 1/4玉)
ごぼう (洗い)	50 g (10~15cm)
人参	60 g (1/4本)
里芋	150 g (2個)
白ネギ	100 g (1本)
えのき	50 g (1/2株)
しいたけ	10 g (2個)
濃い口醤油	12 g (大さじ1)
薄口醤油	30 g (大さじ2)
みりん	20 g (大さじ2)
酒	12 g (大さじ1)
鰹だし (削り節)	10 g
昆布だし	10 g
水	600 g (3カップ)



作り方は「おうちでつくろう学校給食」を見てね