

## 寒い冬のごちそう♪

## えびいもと大根の煮物



### 【献立例】

- ・牛乳
- ・あずきごはん
- ・えびいもと大根の煮物
- ・小松菜のごま酢あえ



### ☆ 材料（4人分）

・豚肉(薄切り)	100 g	① 大根1.5cm、にんじん1cmのいちょう切り、えびいもは一口大、
・油	適量	こんにゃくは角切りにする
・大根	中1/3本	② 大根、こんにゃくは下茹でしておく
・えびいも	120 g	③ 油を熱し、豚肉を炒める
・にんじん	中1本	④ A を加え、大根、にんじん、こんにゃくを入れる
・こんにゃく	1/2枚	⑤ えびいもを加え、やわらかくなるまで煮る
・さとう	大さじ1.5	
A	・濃口しょうゆ	小さじ2 ☆ 栄養価（1人分）
・淡口しょうゆ	小さじ1.5	◇ エネルギー 119 kcal
・水	60 ml	◇ たんぱく質 6.6 g
		◇ 食塩相当量 0.7 g



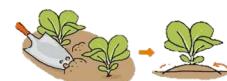
### ☆ 作り方

### ☆ ぎょくろマンからのひとこと

えびいもは、京田辺市の特産物です。姿がえびに似ていることから「えびいも」といわれますが、このえびのような形にするためには、何回も手間のかかる土寄せ(※)の作業が必要です。ほくほくとしてねっとりとした舌ざわりで、毎年寒い時期に登場する人気メニューです。



京田辺市 給食のヒーロー  
ぎょくろマン



※土寄せ…土をかぶせて株（えびいも）が出ない  
ようにすること