

料理講習会メニュー

大 海（関口集落）

《材料》 7～8人分		◆切り方
鶏肉	150g	小口切り
糸こんにゃく	400g	5センチくらいの長さに切る
しめ豆腐	1本	縦に二つに切り、5ミリくらいの厚さに切る
竹の子	½缶	薄切り
ごぼう	½本	千切り
人参	½本	いちょう切り
ちくわ	2本	薄い輪切り
干し椎茸	5枚	水にもどして千切り
かんぴょう	30g	水にもどして3センチくらいに切る
里芋	4個	輪切り
だし汁	6カップ	
しょうゆ	大さじ5	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ1と½	
塩	少々	
化学調味料	少々	

《作り方》

1. ごぼう以外の材料を全部鍋に入れ、火にかける。
2. 沸騰したらごぼうを入れ、味をみて、里芋が煮えたらできあがりです。