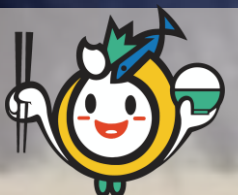
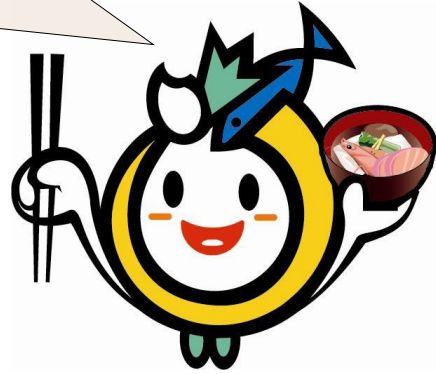


上越地域のお雑煮の紹介！



上越地方で作られるお雑煮だよ。地域によっては、
ぜんまいが入らないところもあるよ。
具沢山のう上越地域のお雑煮を作ってみよう！



【材料(2人分)】

- | | | |
|-------------------|------------------|-----------------|
| ・大根(100g) | ・人参(30g) | ・ちくわ 1本 |
| ・油揚げ
(1枚) | ・板こんにゃく
(50g) | ・焼き豆腐
(100g) |
| ・水煮ぜんまい
(100g) | ・餅
(4切れ) | ・だし汁
(400cc) |
| ・醤油(大2) | ・酒(小2) | ・みりん(小1) |
| ・砂糖(小2) | | |



【作り方1】

・大根、人参は、短冊切りにする。



【作り方2】

- ・湯引きした油揚げは、短冊切り。
ちくわは、縦半分に割り斜めに切る。



【作り方3】

- ・板こんにゃくは、沸騰した湯に入れあくをだし、四角に切る。



【作り方4】

・焼き豆腐は、一口位の大きさに切る。



【作り方5】

・水煮ぜんまいは、長いものは半分に
する。



【作り方6】

- ・大根、人参を先に煮る。

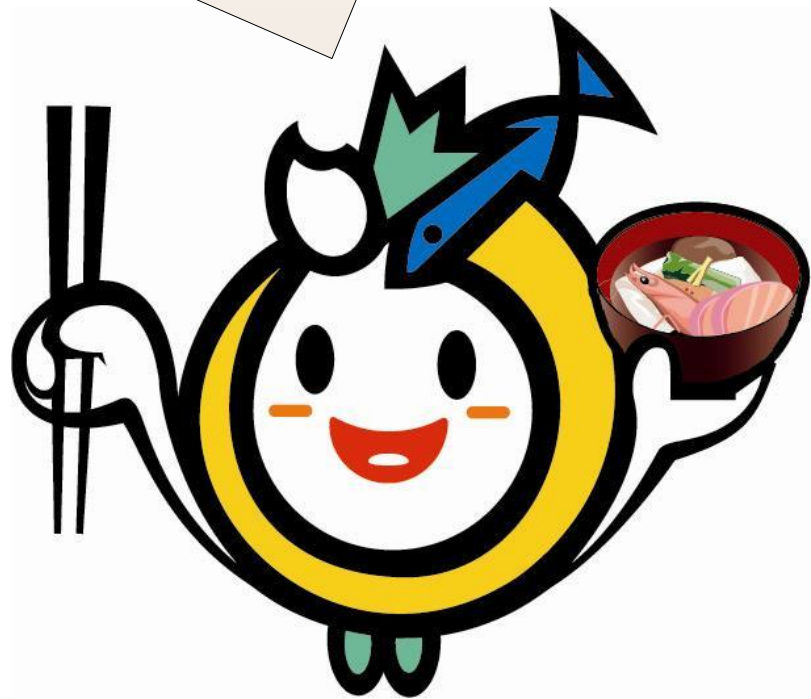


【作り方7】

- ・大根、人参が柔らかくなったら、他の具材と調味料を入れて、味が染み込むまで煮て出来上がり。

【コツ・ポイント】

- 油揚げの代わりに鶏もも肉を入れることもあるよ。
- ぜんまいの代わりに干しずいきを代用できるよ。
- 調味料が難しい時は、麺つゆを使用すると簡単だよ！



「上越のおいしい食育キッチン」
にレシピが掲載されているよ！
「[上越地域のお雑煮](#)」で検索を！