

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

じゃがいもの そぼろ煮



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
じゃがいも 中4個	400g	…一口大に切る
豚ひき肉	100g	
にんじん 1/3本	40g	…粗みじん切り
玉ねぎ	中1個	…粗みじん切り
糸こんにゃく	60g	…5cm長さに切る
さやいんげん	2~3本	…下茹でしてななめ干切り
かつおだし汁 1/2カップ	100cc	①大きめの鍋を火にかけ、油をひく。
サラダ油	小さじ1	②ひき肉、糸こんにゃくを順に炒める。
酒	大さじ1/2	③にんじん、玉ねぎを入れて炒める(2~3分)。
みりん	大さじ1/2	④じゃがいもを入れて炒める(1~2分)。
さとう	大さじ1	⑤だし汁、調味料を入れ、いもが柔らかくなるまで弱火から中火で煮込む。
しょうゆ	大さじ2	⑥いもに火が入ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、いんげんを散らして完成！
かたくり粉(水溶き用)	小さじ1	

ポイント！

給食で定番のメニューです。ご家庭の常備菜のじゃがいも・にんじん・たまねぎで作れます。

5月頃までは新じゃがが美味しい季節です。新じゃがを使う時は、よく洗って、皮をむかずに使えますよ！

エネルギー	198	kcal	脂質	5.4	g
たんぱく質	7.1	g	食塩相当量	1	g