

肉じゃが



材料 4 人分 (切り方)

豚肉 (もも・こま切れ)	90 g
にんじん (いちょう切り)	50 g
玉ねぎ (くし切り)	160 g
じゃがいも (一口大)	220 g
糸こんにゃく (ざく切り)	50 g
はんぺん (短冊)	40 g
さやいんげん (2cm)	20 g
A しょうゆ	大さじ1強
A 砂糖	小さじ2
A 本みりん	小さじ1
厚けすり	4 g
水	120 g

【作り方】

- 1 厚けすりですしをとる。
- 2 豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- 3 1のだし汁と糸こんにゃく、じゃがいもを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 4 Aの調味料とはんぺん、さやいんげんを加え、味が染み込むように弱火で煮含める。

【ひとくちメモ】

- 毎月定番の肉じゃがです。給食では、短時間で煮えるように、また小学校低学年のお子様でも食べやすいように食材は小さめに切って作っています。どんな大きさかお子様に聞いてみてください。
- 給食では、野菜などから出る水分があり、少なめのだしで煮ています。
ご家庭では、適量のだし汁を入れて煮ましょう。