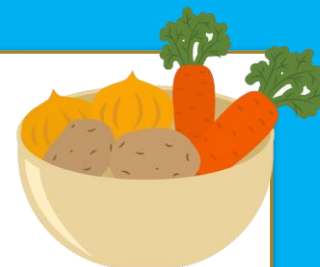




給食レシピ

# 給食の肉じゃが



## 《 材料(3~4人分) 》

- 糸こんにゃく.....100g(3~4cm)
- しょうゆ.....5g(小さじ1)
- 油.....5g(小さじ1)
- 豚バラ肉.....150g  
(適当な大きさに切る)
- 清酒.....5g(小さじ1)
- みりん.....2.5g(小さじ1/2)
- しょうゆ.....4g(小さじ1弱)
- 油.....5g(小さじ1)
- にんじん.....100g(小さめ乱切り)
- 玉ねぎ.....200g(スライス)
- じゃがいも.....300g(一口大)
- 水.....200g
- 清酒.....10g(小さじ2)
- 砂糖.....12g(小さじ4)
- みりん.....5g(小さじ1)
- しょうゆ.....36g(大さじ2)
- 彩りの野菜(さやいんげん、さやえんどう、小松菜など)

## 《 作り方 》

1. 糸こんにゃくをフライパンで乾煎りし、しょうゆを加えていきつけ、取り出しておく。
2. フライパンに油をひき、肉を炒め、下味をつけて取り出しておく。
3. 鍋に油をひき、にんじん、じゃがいもを炒める。
4. 水をいれ、砂糖の1/2量を加える。沸騰したらアクをとって落し蓋をし、中火で5~10分煮込む。
5. 残りの調味料・玉ねぎを加え、沸騰したら中火で10分ほど煮込み、火を落とす。
6. 1・2を加え軽く混ぜ、10~15分ほど寝かせる。
7. 彩り野菜を加えて加熱し、火を通してから盛り付ける。

