



主菜



肉じゃが

みんな大好き「肉じゃが」。給食では「主菜」として出しています。



作り方

1. 糸こんにゃくを4・5cmの長さに切ってから下ゆでする。
2. 干し椎茸をもどしておく。もどいたら千切りにする。
※もどし汁はとっておく。
3. 玉ねぎは厚めスライス、にんじんは乱切り、じゃがいもは厚いちょう、さやいんげんは斜め切りにする。
4. 油でぶた肉、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃくを炒める。
5. じゃがいも、椎茸、椎茸のもどし汁、だし汁を入れてふたをして煮る。
6. じゃがいもに火が通ったら、高野豆腐を入れる。
7. ◆の調味料を入れてに含める。
8. さやいんげんを散らす。

材料

目安：4人分

かつお・こんぶだし	120mL
油	小さじ1
ぶた小間肉	100g
玉ねぎ	3/4個
にんじん	5cm
糸こんにゃく	80g
じゃがいも	大2個
干し椎茸	4g
高野豆腐	乾物で15g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2と小さじ1
さやいんげん※	2本
※グリーンピースでも可	

給食では…

・高野豆腐が煮汁を吸ってくれるので、

・高野豆腐は、水でもどさずにそのまま鍋に入れています。
※商品によって異なるので、パッケージをよくご覧ください。