

10月22日 給食レシピ

肉じゃが

【材料 4人分】

豚もも肉 135g

じゃがいも 中2個

人参 中1本

玉ねぎ 小1個

しらたき 60g

干しいたけ 2個

油 少々

さやえんどう 5個

和風だし 適量



A	醤油	大さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1 大さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいも・人参は乱切り、干しいたけは水に戻し（戻し汁はとっておく）角切り、玉ねぎは千切り、しらたきは3cm位の長さに切り下茹でする。さやえんどうは、好みの大きさに切りさっと、塩ゆでにしておく。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 鍋に油をひき、肉・じゃがいも・人参・干しいたけ・玉ねぎ・しらたきを入れ炒める。油がよくなじんだらAと和風だしを入れ具が軟らかくなるまで煮る。
- ④ 具が煮えたら、器に盛り、さやえんどうをちらして完成！