

5月

押し



こんだて



新じゃがのそぼろ煮

給食では、野菜は皮をむいて使用することになっていますが、家庭で新じゃがを調理する場合は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめです。皮と実の間に栄養が豊富に含まれていますし、新じゃがは皮がとても薄いのです。



材料(4 人分)

油	適量
しょうが	ひとかけ
豚ひき肉	160g
酒	小さじ 1
にんじん	1 本
たまねぎ	1 個
乾燥しいたけ	4 個
新じゃがいも	3~4 個
しらたき	60g
出汁	カップ1
(水に和風顆粒だし小さじ1でも OK)	
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1

みりん	小さじ1
食塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1強
さやいんげん	2本

作り方

- ① しいたけを水で戻す。さやいんげんは下ゆでする。
- ② 油でしょうが、肉を炒め、酒を振り入れる。
- ③ にんじん、たまねぎ、①のしいたけを炒め、出汁を入れる。
- ④ じゃがいも、しらたきを加えて煮る。
- ⑤ じゃがいもが好みのかたさになったら、酒~しょうゆを入れて調味する。
- ⑥ ①のさやいんげんを入れ、1~2 分煮て出来上がり！