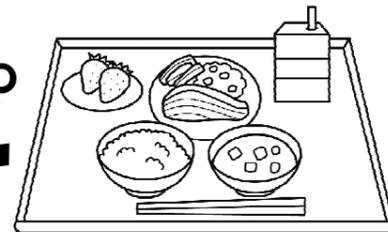




大北小の給食 レシピ



料理名

塩肉じゃが

使用する具材は通常の肉じゃがと一緒にですが、味付けを変えることで一風変わった料理になります。



塩肉じゃが

材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
油	6		① 野菜をそれぞれ切る。 ② さやいんげん、こんにゃくは別に茹でておく。 ③ 鍋に油をひき、しょうがと豚肉を炒める。 ④ 玉ねぎ、にんじんを加えて、さらに炒める。 ⑤ 水を入れて煮て、あくをとる。 (水は具材が浸るくらいに調整する。) ⑥ じゃがいもを入れて、調味する。 (砂糖、酒、塩、しょうゆの順に入れる。) ⑦ さらに15分くらい煮る。 ⑧ 味がしみ込んだら、最後にさやいんげんを加えて完成。
しょうが	3	みじん切り	
豚ばら肉	60		
豚こま肉	120		
突きこんにゃく (しらたきでも可)	72	3cm	
じゃが芋	450	一口大	
にんじん	120	厚いちょう	
玉ねぎ	330	くし形切り	
さやいんげん	18	2cm	
酒	6	小さじ1強	
砂糖	9.6	大さじ1強	
塩	6.6	小さじ1強	
水	600		
薄口しょうゆ	1.2	小さじ1/6	

【ポイント】

★給食では豚ばら肉と豚こま肉、どちらも使用していますが、豚こま肉のみでも美味しく作ることができます。

★コクを出したいときには、最後にみりんを少し入れると良いです。