

# 給食レシピ紹介



## 【じゃがいものそぼろ煮】

### ★材料（5人分）

牛ひき肉	50g	豚ひき肉	80g		
赤酒（料理酒）	10g	しょうが	2g	塩	0.5g
玉ねぎ	120g				
にんじん	75g				
糸こんにゃく	125g				
じゃがいも	350g				
高野豆腐（乾）	25g	・・・ぬるま湯で戻して、水気をしぼる。			
いんげんまめ	25g				
砂糖	8g	黒砂糖	0.5g	みりん	6g
こいくちしょうゆ	12g	うすくちしょうゆ	12g		
だし昆布	2g	水	250g		

野菜の切り方（大きさ）は  
お好みでどうぞ！

### ★作り方

- ①鍋を熱し、ひき肉、しょうがを炒め、赤酒（または料理酒）、塩を入れる。玉ねぎを入れて炒める。その後、にんじん、糸こんにゃくを入れて炒める。その後、じゃがいもを入れ、サッと炒める。
- ②昆布でとっておいた出汁を入れて、煮こむ。（水は材料がひたひたになる位です。）→出汁をとる時間がない時は、だし昆布を入れて煮てもいいです。
- ②時々、アクを取りながら、水加減を確認する。（少ない時は足していく。）じゃがいもが少し煮えたら、砂糖、しょうゆの順に入れて味をつけていく。
- ③下ごしらえをした高野豆腐を入れて、煮含める。（高野豆腐を入れると、汁が少なくなるので、気を付けてください。）
- ③いんげんまめを入れて、味が決まったら完成！

給食では、少し煮くずれた部分に、味がしみておいしかったようです。かくし味に、少し黒砂糖を加えました。

そぼろ煮は、お肉の種類や調味料の種類で、味が変わります。

給食では、たけのこ、干しいたけを入れて作る場合もあります。