

給食レシピ紹介



【豚肉じゃが】

★材料（5人分）

豚肉小間	100g	料理酒	7g	しょうが	2g	塩	0.5g
玉ねぎ	200g						
にんじん	100g						
じゃがいも	350g						
糸こんにゃく	120g						
干しいたけ	4g	・・・戻して、洗う。せん切り。					
厚揚げ（生あげ）	100g	・・・油抜きをすると、おいしいです。					
絹さや	25g	・・・いんげんまめでも、いいです。					
砂糖	7g	みりん	7g				
	こいくちしょうゆ	12g	うすくちしょうゆ	8g			
だし昆布	3g	水	120g				

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、豚肉、しょうがを炒め、料理酒（または赤酒）、塩を入れる。
干しいたけを入れて炒める。半量の玉ねぎを入れてサッと炒める。その後、にんじん、こんにゃく、じゃがいもを炒める。（※赤酒を使うと、お肉が柔らかくなるそうです。）
- 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。
また、出汁を入れずに煮こんでも、十分おいしいです。
- 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、残りの玉ねぎ、厚揚げを入れ、砂糖、しょうゆの順に入れて味をつけていく。
- ③絹さやを入れて、味が決まったら完成！

※新玉ねぎの時期は、半分は炒め、
残りの玉ねぎは、調味料を入れる
前に入れます。

※新じゃがは火の通りが早いので
煮る時に、調味料を加えると、
味がよくしみこみます。

