

<きゅうしょくレシピ>

塩肉じゃが



材料(4人分)

にんにく(みじん切り)	小さじ 1/2
油	小さじ 1
豚もも肉	200g
にんじん	50g
たまねぎ	1個
じゃがいも	中3個
系こんにゃく	100g
酒	大さじ 1
鶏がらスープ	小さじ 1
コンソメスープの素	小さじ 1
みりん	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
グリーンピース(冷凍)	20g



作り方

- ① 豚肉は2cm、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし型切り、じゃがいもは2cm角切りにする。系こんにゃくは3cmに切って塩もみし、熱湯でゆでてあく抜きする。
- ② 鍋に油を入れて火にかけ、にんにくを炒めて香りが出たら、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを順に加えて炒める。
- ③ 系こんにゃく、酒、鶏がらスープ、コンソメスープの素、みりんと、ひたひたの水を加えて煮る。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、塩、こしょうで味をととのえ、グリーンピースを加えて煮る。

ポイント

9月16日に予定していた給食メニューです。豚肉とにんにくを使った「元気いっぱいメニュー」です。肉じゃがはしょうゆで味付けすることが多いと思いますが、塩味もさっぱりとしておいしいですよ！

