

来月  
東京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けします！

～3月の献立より～



# 「じゃがいものそぼろ煮」

ひき肉を炒りつけたものを「そぼろ」と言います。  
「そぼろ」を煮物に用いたものが「そぼろ煮」です。

「じゃがいものそぼろ煮」では、鶏ひき肉の臭みをとるために、肉を炒め、肉の色が変わり始めてパラパラとほぐれてきたら、しょうがを加えてさらに炒めます。最後に水どき片くり粉を加えることで、そぼろがじゃがいもにからんでおいしく食べられます。

ご家庭にある材料で手軽に作るができますので、ぜひお試しください。



### <材料 中学年 4人分>

・鶏ひき肉	100g
・じゃがいも	300g(中2個)
・たまねぎ	200g(1個)
・しょうが	3g
・糸こんにゃく	80g
・サラダ油	小さじ1
・さとう	小さじ1
・料理酒	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ4
〔片くり粉	小さじ1
・水	大さじ1
・水	150cc

### <作り方>

- ① 糸こんにゃくは切り、ゆでる。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ たまねぎはせん切りにする。
- ④ じゃがいもは一口大の大きさに切り、水にさらす。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、②を加えてさらに炒める。
- ⑥ 肉の色が変われば、料理酒を加えて炒める。さらに、③を加えて炒め、水と①④を加えて煮る。
- ⑦ ⑥が沸とうすれば、さとう・しょうゆを加えて煮ふくめ、最後に水どきの片くり粉を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「とりの天ぷら」と  
「若竹汁」のレシピをお届けします。

