

みやぎ
県

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けします！

～5月の献立より～



「豚肉のケチャップ煮」

手軽にできるおすすめ献立「豚肉のケチャップ煮」の紹介です。豚肉とじゃがいもを使用し、さとう・トマトケチャップ・ウスターソースで味つけをします。

じゃがいもは一年中食べられますが、この時期のじゃがいもは「新じゃが」とも呼ばれ、皮が薄く、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。また、じゃがいもにはビタミンCが多く含まれ、免疫力を高めてくれます。

冷めてもおいしく食べられるので、お弁当のおかずにもぴったりです。



〈材料 4人分〉

豚肉	140g
じゃがいも	270g(中 2 個)
サラダ油	小さじ 1
さとう	小さじ 1 弱
トマトケチャップ	大さじ 2 弱
ウスターソース	大さじ 1 弱
水	50 cc

〈作り方〉

- ① じゃがいもはさいの目切りにして、水にさらす。
- ② さとう・トマトケチャップ・ウスターソース・水を合わせて調味液を作る。
- ③ じゃがいもを蒸す。
(⑤で加えるときに、熱い状態で加えられるようにする)
- ④ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、肉を十分に炒める。
- ⑤ 肉の色が変われば、②を加えて煮、さらに③を加えて火を通して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「夏野菜のあんかけごはん(具)」と
「もずくのみそ汁」のレシピをお届けします。

