

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



「肉じゃが（カレー味）」

子どもたちに大人気「カレー味の肉じゃが」。
カレー粉の香りが食欲をそそります。

肉じゃがに使用するじゃがいもは、ほくほくとした食感が楽しめる男爵がおすすめです。また、煮崩れを防ぐため、じゃがいもの表面をしっかりと炒めることがポイントです。

さらに、にんじんや三度豆を加えると彩りが豊かになります。アレンジを加えてお気に入りの肉じゃがを見つけてみてはいかがでしょうか♪



＜材料 中学年 4人分＞

- ・ 豚肉 160g
- ・ じゃがいも 360g(中2個)
- ・ たまねぎ 130g(小1個)
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 三温糖 大さじ1
- ・ 料理酒 小さじ2
- ・ カレー粉 小さじ1/2
- ・ こいくちしょうゆ 大さじ1・1/2
- ・ 水 80cc

＜作り方＞

- ① たまねぎはせん切りにする。
- ② じゃがいもは一口大の大きさに切り、水にさらす。
- ③ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、①を炒め、カレー粉・料理酒・半量の三温糖としょうゆを加える。
- ④ ③に②を加えて炒め、定量の水を加えて煮る。
- ⑤ 再び沸とうすれば、残りの三温糖としょうゆを加えて煮ふくめる。

～できあがり～

来月は…「さわらの塩こうじあげ」と
「鶏肉のさっぱり煮」のレシピをお届けします。

