

お京

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～



「じゃがいものそぼろ煮」

じゃがいもは3月、九州地方の早出しから徐々に産地が北上し、4～5月に最盛期を迎えます。9～10月は北海道産の収穫期で、数か月の貯蔵期を含め、1年中出回る身近な食べ物です。給食では、「じゃがいものそぼろ煮」で登場します。ひき肉を炒めて、しょうが・たまねぎを炒め、糸こんにゃく・たまねぎを加えて煮て仕上げます。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・鶏ひき肉	100g
・じゃがいも	300g(中3個)
・たまねぎ	200g(中1個)
・しょうが	2.5g(1かけ)
・糸こんにゃく	80g
・サラダ油	小さじ1
・さとう	小さじ1強
・料理酒	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ3・1/2
・片くり粉	小さじ1(4g)
・水(片くり粉用)	大さじ1

〈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。③を加えて炒め、さらに①・④を加えて炒め、定量の水(100cc)を加える。
- 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。

来月は…「ソーセージと野菜のいためナムル」と
「にしんなす」のレシピをお届けします。

