



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「肉じゃが（ピリカラみそ味）」

じゃがいもは、ビタミンCが多く含まれ、免疫力を高めてくれます。じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、暑さで体が疲れやすいこの時期にとりいれたい食材の一つです。

みそ味の肉じゃがに、一味唐辛子を入れることでピリツとアクセントになり、暑い季節でもおいしく食べることができます。

ご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

豚肉(もも薄切り肉)	160g
じゃがいも	360g(中4個)
玉ねぎ	130g(中1/2個)
糸こんにゃく	80g
サラダ油	小さじ1
赤みそ	28g
三温糖	小さじ2
料理酒	大さじ1/2
一味唐辛子	少々
こいくちしょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ① 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでる。
- ② たまねぎはうす切りにする。
- ③ じゃがいもは、一口大に切り、水にさらす。
- ④ 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、②を加えて炒め、料理酒・半量の三温糖としょうゆを加え、さらに①を加えて炒める。
- ⑤ ④に③を加えて炒め、さらに水(80cc)を加えて煮る。
- ⑥ 再び沸騰すれば、残りの三温糖・水(20cc)で溶いたみそ・一味唐辛子を入れて煮る。
- ⑦ ⑥がやわらかくなれば、残りのしょうゆを加えて煮ふくめる。

～できあがり～

来月は…「タイピーエン」と
「みそかんぷら」のレシピをお届けします。

