

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



「肉じゃが（カレー味）」

子どもたちに大人気のカレー味の肉じゃがです。
スパイシーなカレー粉の香りが食欲をそそります。

じゃがいもにはメークインや男爵などの種類がありますが、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炒めることがポイントです。

さらに、にんじんなどを加えると彩りがよくなります。ぜひいろいろな肉じゃがを楽しんでください。



〈材料 4人分〉

豚肉	160g
じゃがいも	360g(中4個)
たまねぎ	130g(中1/2個)
サラダ油	小さじ1
三温糖	大さじ1弱
料理酒	大さじ1
カレー粉	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	大さじ1・小さじ1
水	150cc

〈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 カレー粉を空炒りする。
- 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、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。
- ⑤ ④に②を加えて炒め、水(150 cc)を加えて煮る。
- ⑥ 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…「里いもとこんにゃくの土佐煮」と
「高野豆腐のそぼろ煮」のレシピをお届けします。

