



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～3月の献立より～



「肉じゃが」

子どもたちに人気の牛肉を使った肉じゃがです。
じゃがいもは、煮崩れしにくく水分が多いメイクイン、ホクホクした口あたりの男爵をはじめ、キタアカリ、インカのめざめ等、いろいろな品種が出回っています。男爵は味が染みやすく、ホクホクとした食感を楽しめるのでおすすめです。

出来上がり後にしばらく蒸らすと、冷めていく途中で味が中までしみ込んでいきます。

ぜひ、ご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

牛肉(うす切り)	140g
じゃがいも	300g(2個)
たまねぎ	120g(1/2個)
糸こんにゃく	80g
サラダ油	小さじ1
三温糖	大さじ1弱
料理酒	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1と1/3

＜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 たまねぎはせん切りにする。
- ③ じゃがいもは一口大の大きさに切り、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、水(120cc)を加えて煮る。
*この時、落しぶたをすると、野菜の火通りがよくなります。
- ⑥ 再び沸とうしたら、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…「カラフルライス(具)」と
「ツナともやしのカレーソテー」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。