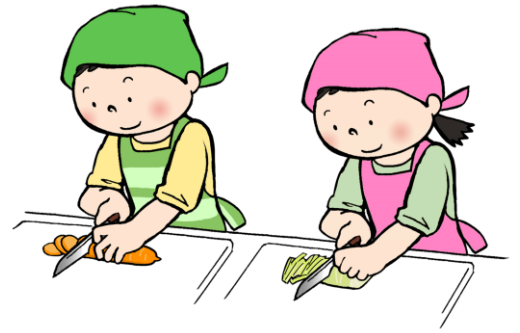


<肉じゃが>



材料	分量（一人分）	切り方等
豚肉	20 g	<ul style="list-style-type: none"> • 酒は豚肉の下味として振っておく • ジャがいもは少し大きめに切る • にんじんは5mmのちょう切り • 玉ねぎは7mmの幅に切っておく。 • 糸こんにゃくは下茹でをし、あくを抜く。
酒	1 g	
じゃがいも	60 g	
にんじん	10 g	
玉ねぎ	40 g	
糸こんにゃく	30 g	
グリーンピース	3 g	
なたね油	0.5 g	
砂糖	1.5 g	
しょう油	5 g	
みりん	2 g	
水	10 g	
<作り方>		
①鍋で油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める ②じゃがいもにも油を回し、こんにゃくも加える ③水を加え、ひと煮立ちさせる。 ④調味料を加え、味をなじませる。 ⑤グリーンピースを加え、完成。 <ポイント> ★玉ねぎは半透明くらいになるまで、しっかり炒める。		

※給食は大量調理なので、家庭での一人分とは少し異なるかもしれません。あくまでも、給食センターで使用している分量・作り方であると御承知ください。

（栄養士より）

肉じゃがは子どもたちからも人気のある料理です。給食では玉ねぎの割合を多くし、玉ねぎの甘味・とろみも加えています。じゃが芋が崩れない程度に柔らかく作ることが難しいですね。季節によって、きのこ類を入れたり、豚肉を牛肉や鶏肉に変えています。

子どもから「おいしい！」をもらうために、参考になれば、幸いです。