

がっこうきゅうしょく にもの
学校給食レシピ【煮物】

にく
肉じゃが



ざいりょう
●材料

こんにやく(糸こんにやく・突きこんにやくでもよい)

あぶら
サラダ油

じゃがいも、人参、玉ねぎ、豚肉スライス(牛肉でもよい)

しょうゆ、みりん



つく かた
●作り方

- ①こんにやくを塩ゆでする。他の食材を切っている間、10分以上ゆでると、味がしみやすい。
- ②食材をよく洗って、食べやすく切る。(板こんにやくはちぎるとよい)
- ③油で肉を炒め、じゃがいも、人参、玉ねぎ、こんにやくの順に加えて、その都度混ぜる。
- ④全体に油が混ざったら、醤油とみりんを2:1の割合で加えてフタをする。
- ⑤時々混ぜながら20分程煮る。

今(春)が旬の、新じゃがいもや新たまねぎ、新にんじんは、水分を多く含むので、水を入れなくても煮ることができます。だしをとらなくても、食材の旨味でおいしく仕上がります。

家族に油を控えたい人がおられる場合は、サラダ油のかわりに酒を使用してもよいです。その場合は、冷たい鍋に酒と肉を入れてから火をつけて、からいりします。

サラダ油や肉の脂で、芋や野菜を炒めてから煮ると、煮崩れがしにくくなります。

こんにやくをちぎったり、食材を切ったりする工程は、家族で分担すると楽しく調理できます。