

がっこうきゅうしょく にもの
学校給食レシピ【煮物】

や に
すき焼き煮



ざいりょう
●材料

- | | | |
|--------------------|-----------------|---|
| ぎゅうにく
牛肉スライス | 100g | さけお
酒大さじ1をまぶしておく |
| じゃがいも | 3個 | ひとくちだい
き
一口大に切る |
| にんじん | 1/2本 | はば
ぎ
5mm幅のいちよう切り |
| つきこんにやく
突きこんにやく | 1袋 | したゆ
下茹でする |
| えのきたけ | 1/2袋 | なが
き
ねもと
1/2の長さに切って根元をほぐす |
| やとうふ
焼き豆腐 | 1丁 | ひとくちだい
き
一口大に切る |
| ふ
麩 | 10g | みず
しぼ
た
き
水でもどして絞り、食べやすく切る。 |
| はくさい
白菜 | 150g | ほど
ぎ
2cm程のざく切り |
| ねぎ | 2本 | はば
なな
ぎ
1cm幅の斜め切り |
| さとうお
砂糖大さじ1~2、 | しょうゆお
醤油大さじ2 | |

つく かた
●作り方

- つきこんにやく
したゆ
①突きこんにやくを下茹でする。
- しよざい
あら
た
き
②食材をよく洗って、食べやすく切る。
- ぎゅうにく
ひ
とお
にんじん
くわ
③牛肉をからいりし、火が通ったら、じゃがいも・人参・こんにやくを加える。
- ぜんたい
あぶら
ま
や
とうふ
はくさい
さとう
しょうゆ
④全体に油が混ざったら、えのきたけ、焼き豆腐、白菜、ねぎと、砂糖・醤油をいれてフタをする。ときどきま
ふんほどに
ひ
と
⑤麩を入れて5分程煮て、火を止めておく。

きのこは、しめじやしいたけ、干し椎茸を使用することもあります。筍を入れるのもよいですね。豆腐や麩のかわりに高野豆腐をいれるのもおすすめです。煮崩れせず、味がよくしみます。

