給食レシピ紹介

２０２２年４月１３日（水）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 増田屋さんの納豆 |
| 副菜 | わかめ和え |
| **汁物** | **じゃがいものそぼろ煮** |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 鶏むねひき肉 | １２ | 料理酒につけておく |
| 料理酒 | １．２ |  |
| おろし生姜 | ０．６ |  |
| 大豆ミート（大豆加工品） | ５ | 水またはお湯で戻す |
| にんじん | １８ | ５㎜いちょう |
| たまねぎ | ３６ | 半分に切り、５㎜スライス |
| 水 | 適量 |  |
| 干ししいたけ | １．２ | 水で戻してスライスする |
| じゃがいも | ６６ | さいのめ切りにし、水にさらす |
| つきこんにゃく | ２４ | ボイルする |
| 生揚げ | １８ | 1/4にし、スライスする。湯がいておく |
| 三温糖 | ０．６ |  |
| こいくちしょうゆ | ３．６ |  |
| うすくちしょうゆ | ５．７ |  |
| みりん風調味料 | １．２ |  |
| かたくり粉 | １．２ | 水溶き |
| 冷凍えだまめ | ６ | ボイルする |

【作り方】

1. 鍋に、鶏ひき肉とおろし生姜を入れて炒り、火が通ったら、大豆ミート、にんじん、たまねぎを加え炒める。
2. ひたひたになるくらいの水を入れ、干ししいたけを入れ、煮る。
3. じゃがいも、つきこんにゃくを加えて煮る。
4. じゃがいもが煮えてきたら、生揚げを入れ、調味料を加える。
5. 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、仕上げにえだまめを入れる。

＜ポイント！＞

・そぼろとは、牛や豚や鶏のひき肉などを、汁気がなくなりぱらぱらになるまで炒った食品のことです。今回は、じゃがいもを使いましたが、応用としてさといも、大根、かぶ、かぼちゃなどでもおいしく作ることができます。

・じゃがいもは、今回は北海道産の男爵いもでしたが、新じゃがの季節ですので、使う品種や煮崩れ具合などはお好みで調理してください。