



煮物の定番
肉じゃが



【できあがり 140g】
 エネルギー 126kcal 塩分 0.7g
 たんぱく質 6.0g 脂質 2.1g

ワンポイント
 肉じゃがは、牛肉で作ることもありますが、田原市は養豚が盛んで身近においしいぶた肉があるので、給食ではぶた肉で作っています。



材料 4人分

(1人分g)

ぶた肉	80g	(20)
じゃがいも	2個	(65)
にんじん	½本	(20)
玉ねぎ	2/3個	(35)
糸こんにゃく	100g	(25)
さやいんげん	2~3本	(6)
サラダ油	少々	(0.5)
◆ざらめ糖	小さじ2	(1.5)
◆しょうゆ	大さじ1強	(5.1)
◆みりん	小さじ2/3	(1)
酒	小さじ	(1)

作り方

- ① 材料を切る。
 ・ぶた肉…2cm幅
 ・じゃがいも…乱切り
 ・にんじん…いちょう切り
 ・玉ねぎ…1cm幅
 ・糸こんにゃく…下ゆでし、2cmの長さ
 ・さやいんげん…下ゆでし、小口切り
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ぶた肉を炒め、酒をふる。
- ③ ②に、にんじん・玉ねぎ・糸こんにゃく・じゃがいもを順に加え、炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、ひたひたに水を入れ、◆で味つけ、煮含める。
- ⑤ さやいんげんを加え、ひと煮立したら、火を止める。

