

# 給食室からこんにちは!



## 給食レシピ! 作ってみてね

### <うま塩肉じゃが>

材料 4人分

- ・豚肉(小間) 100g、・生姜 3g (みじん切り)
- ・にんにく 3g (みじん切り)・炒め油 4g (小さじ1)
- ・酒 4g (小さじ1)・だし汁 100cc
- ・じゃがいも 350g (約4コ) いちよう切り
- ・しらたき 80g (3cm カット・ゆでる)
- ・たまねぎ 150g (小1コ)・長ねぎ 40g (小口切り)
- ・みりん 10g (大さじ1/2)、・塩 3g (小さじ1/2)
- ・ごま油 (仕上げ用) (小さじ1/2)

### 作り方

- ⑥ 油でにんにく、生姜を香りがでるまで炒める。
- ⑦ 豚肉を入れ、酒をふりながら炒める。
- ⑧ にんじん、たまねぎ、しらたき、じゃがいもの順に炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑨ みりん、塩を入れて、さらに煮る。
- ⑩ ねぎ、ごま油を加え仕上げる。肝硬変

# 給食室からこんにちは!



## 給食レシピ! 作ってみてね

### <うま塩肉じゃが>

材料 4人分

- ・豚肉(小間) 100g、・生姜 3g (みじん切り)
- ・にんにく 3g (みじん切り)・炒め油 4g (小さじ1)
- ・酒 4g (小さじ1)・だし汁 100cc
- ・じゃがいも 350g (約4コ) いちよう切り
- ・しらたき 80g (3cm カット・ゆでる)
- ・たまねぎ 150g (小1コ)・長ねぎ 40g (小口切り)
- ・みりん 10g (大さじ1/2)、・塩 3g (小さじ1/2)
- ・ごま油 (仕上げ用) (小さじ1/2)

### 作り方

- ① 油でにんにく、生姜を香りがでるまで炒める。
- ② 豚肉を入れ、酒をふりながら炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、しらたき、じゃがいもの順に炒め、だし汁を入れて煮る。
- ④ みりん、塩を入れて、さらに煮る。
- ⑤ ねぎ、ごま油を加え仕上げる。