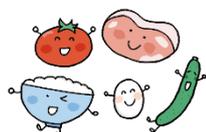


親子でクッキング！ 給食メニュー紹介



塩肉じゃが



しょう油を使わない塩味の肉じゃがです。
あっさりした、やさしい味付けです。

【材料】（4人分）

豚肉・・・100g
じゃが芋・・・2個
玉ねぎ・・・1個
にんじん・・・1/2本
しらたき・・・100g
さやいんげん・・・3～4本
中華スープの素・・・小さじ1弱
さとう・・・大きじ1
塩・・・小さじ2/3
こしょう・・・少々
酒・・・大きじ1
サラダ油・・・小さじ1
だし汁

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむいて芽をとり、一口大に切る。玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。
- ② いんげんは、2～3cmに切って、固めに下ゆでする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。玉ねぎ、にんじん、しらたき、じゃが芋も入れて軽く炒め、調味料とだし汁を入れて煮る。
- ④ 柔らかくなったら、②のいんげんを入れて仕上げる。



【ポイント】

・しょう油を使わないので、だし汁と中華スープも使って、うま味をアップしました。