

さと に ★ジンジャーとろ~い里いも煮

◆材料(4人分)

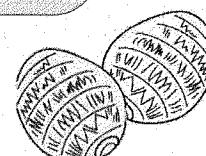
・里いも	: 220 g
・豚肉	: 80 g
・玉ねぎ	: 180 g
・つきこんにやく	: 40 g
・にんじん	: 20 g
・ねぎ	: 20 g
・しょうが	: 6 g
・炒め油	: 適量
・酒	: 小さじ2
・三温糖	: 大さじ1
・こいくちしょうゆ	: 大さじ1
・うすくちしょうゆ	: 小さじ2
・みりん	: 小さじ4
・片栗粉	: 小さじ2



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
揚げえび豆
つばづけあえ
ジンジャーとろ~い里いも煮

A



◆作り方

- ①里いもは皮をむいて一口大の大きさに切る。玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油とすりおろしたしょうがを熱し、一口大に切った豚肉を炒める。
- ③野菜とつきこんにやくを加えて炒め、里いもを入れたらひたひたの水と調味料を加えて煮る。
- ④水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、仕上げにねぎを加える。

*この分量は大量調理の場合のものです。ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター