

★ジンジャーとろ〜り里いも煮

◆材料 (4 人分)

- ・^{さと}里いも : 220 g
- ・^{ぶたにく}豚肉 : 80 g
- ・^{たま}玉ねぎ : 180 g
- ・つきこんにゃく : 40 g
- ・にんじん : 20 g
- ・ねぎ : 20 g
- ・しょうが : 6 g
- ・^{いた あぶら}炒め油 : ^{てきりょう}適量
- ・^{さけ}酒 : ^こ小さじ 2
- ・^{さんおんと}三温糖 : ^{おお}大さじ 1
- ・こいくちしょうゆ : ^{おお}大さじ 1
- ・うすくちしょうゆ : ^こ小さじ 2
- ・みりん : ^こ小さじ 4
- ・^{かたくり こ}片栗粉 : ^こ小さじ 2



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
揚げえび豆
つぼづけあえ
ジンジャーとろ〜り^{さと}里いも煮

A

◆作り方

- ①^{さと}里いもは皮をむいてひと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。
- ^{さと}里いもとつきこんにゃくは、^{かる}軽く^{した}下ゆでしておくとい。
- 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^{ぶたにく}豚肉を炒める。
- ③野菜とつきこんにゃくを加えて炒め、^{さと}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