

8月30日(月)



きょうの給食メモ

夏の肉じゃが・・・

今日の給食の夏の肉じゃががおいしすぎたので、夏の肉じゃがのレシピを紹介します！

レッツ クッキング！

夏の肉じゃが (4人分)

材料	じゃがいも 300g	豚薄切り肉 150g	玉ねぎ 200g
	白滝 100g	枝豆 30g	にんにく 1かけ(すりおろし)
	サラダ油 小さじ1	さとう 小さじ2	塩 小さじ1/2
	中華スープの素 小さじ1	水 50cc	

作り方

- ①じゃがいもは一口大、玉ねぎはスライス、にんにくはすりおろしておく。
- ②白滝は、5cm程に切り、熱湯で下茹でしておく。(臭みとり)
- ③鍋にサラダ油をしき、にんにく、豚肉、玉ねぎ、白滝の順で炒める。
- ④水と調味料とじゃがいもを入れ、15分程度煮る。
- ⑤枝豆を入れて、出来上がり。

おうちの人と一緒に作ってみてね！

しょう油を使わない、茶色くない肉じゃがです！

お試しあれ！！

