

## ☆じゃがいものうま煮☆

【分量（4人分）】

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 玉ねぎ                     | 180 g（中 1 個）            |
| にんじん                    | 60 g（10cm）              |
| じゃがいも                   | 260 g（中 2 個）            |
| 糸こんにゃく                  | 80 g                    |
| さやいんげん                  | 30 g                    |
| さつま揚げ                   | 80 g                    |
| 豚肉                      | 120 g                   |
| サラダ油                    | 2 g（小さじ 1/2）            |
| しょうが（すりおろし）<br>チューブでもよい | 2.4 g<br>（小さじ 1/2）      |
| 和風だしの素                  | 1 g（小さじ 1 弱）            |
| 水                       | 80m l                   |
| しょうゆ                    | } ★調味料<br>20 g（大さじ 1 強） |
| 三温糖                     |                         |
| 本みりん                    |                         |
|                         | 10 g（大さじ 1 弱）           |
|                         | 4 g（小さじ 1 弱）            |

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

### 【作り方】

- ① 玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、糸こんにゃくはざく切り、さやいんげんは2cm 幅、さつま揚げは1cm 幅に切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を引き、豚肉、しょうがを入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ⑤ ④に水と和風だしの素を加え、沸騰したらあくをとり、じゃがいも、糸こんにゃく、さつま揚げを加えて加熱する。
- ⑥ 具材がやわらかくなったら、★調味料を加えて煮含める。
- ⑦ さやいんげんを加え、やわらかくなったら火を止める。

※ 給食では、削り節や鶏がらなどからだしをとっています。  
だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



だし汁は控えめにし、しょうゆ、砂糖を加えて煮含め、じゃがいもにしっかりと味がしみこませると、よりおいしくいただくことができます。

### 【一人あたりの栄養価（目安）】

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 145kcal |
| たんぱく質 | 12.0 g  |
| 食塩相当量 | 0.9g    |

