



食育の日の献立

～じゃがいものうま煮～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

たくさんの材料を煮込むので、いろいろな味が絡み合っておりおいしい一品です。

また主な材料の「じゃがいも」には片栗粉のほかに、体の抵抗力を高めてくれるビタミンCも豊富に含まれているので、風邪の予防に役立ちます。

材料（4人分）

じゃがいも	3個
にんじん	1/2本
たけのこ水煮	50g
いんげん	3本
こんにゃく	100g
豚小間肉	100g
さつま揚げ	100g
油	小さじ1
水	適宜
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
清酒	小さじ1

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
たけのこ水煮はいちょう切り、
こんにゃくは一口大に切り茹でてあく抜きをする。
さつま揚げは熱湯を回しかけ、油抜きをし食べやすい大きさに切る。
いんげんはさっと茹でて2～3cm丈に切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を加えて炒める。
- ③ じゃがいも、こんにゃく、にんじん、たけのこを加えて炒める。ひたひたの水と砂糖、しょうゆ、清酒を加え、煮立ったらさつま揚げを加え、柔らかくなるまで煮る。最後にいんげんを加え、さっと混ぜあわせる。

