



食育の日の献立

～肉じゃが～

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★

じゃがいもは熱や力のもとになる黄色の
食べ物のグループですが、ビタミンCも
含まれています。じゃがいもの中にある
ビタミンCは、でんぷんに守られている
ので、熱に強く壊れにくいという特徴が
あります。

材料（4人分）

しらたき	100g
じゃがいも	2個
豚小間肉	80g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
いんげん	3本
水	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/3
④ 和風だしの素	小さじ1
油	小さじ1
清酒	小さじ1

作り方

- ① しらたきは5cm位に切り、下茹でしてあくを抜く。
- ② じゃがいもとにんじんと玉ねぎは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。玉ねぎを加えて炒め、さらにじゃがいもとにんじんを加えて炒める。火が通ったら、しらたきも加える。
- ④ 材料がひたる程度の水と調味料④を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 茹でて3cmに切ったさやいんげんを加える。

