



## 肉じゃが

◆エネルギー 162kcal、 ◆たんぱく質 8.7g



和食の定番、肉じゃが。  
シンプルですが、給食で人気メニューの1つです！

### 材料(4人分)

- ・豚肉(小間) 120g
- ・たまねぎ 150g(1個) [くし切り]
- ・にんじん 80g(1/2本) [乱切り]
- ・じゃがいも 400g(3個) [乱切り]
- ・さやいんげん 25g [3cm切り]
- ・しらたき 50g [5cm切り]
- ・焼きふ(板ふ) 15g
- ・植物油 小さじ1
- ・水 120ml
- ・清酒 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1・1/3
- ・みりん 小さじ1・1/2
- ・和風だしの素 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2弱

### 作り方

- ① 油を熱し、豚肉を炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、しらたき、じゃがいもの順に入れて水を入れて煮る。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら、清酒、砂糖、みりん、和風だしの素、しょうゆで味をつける。
- ④ お麩、茹でておいたさやいんげんを入れて仕上げる。

◎給食の肉じゃがには、お麩を入れていただきます。味が染みて美味しくいただけますので、お好みで入れてみてください。  
さやいんげんを枝豆やグリーンピースなどに変えても彩りよく仕上がります。