



じゃがいものそぼろ煮



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー186kcal/たんぱく質 12.3g/塩分 1.7g

お父さん、お母さんも食べた？「じゃがいものそぼろ煮」



じゃがいものそぼろ煮は、いわきの給食では定番メニューのひとつです。そぼろ煮は、とり挽肉を使い、あっさりとした味わいに仕上げています。また、煮汁にとろみがついているので、具材に味がよくからみます。一品で、いもや野菜、肉などがしっかり食べられるメニューです。

材料(4人分)

●とりむね挽肉	120g
●じゃがいも	中3個
●玉ねぎ	中1玉
●にんじん	中2/3本
●冷凍さやいんげん	20g
●絹厚揚げ	60g
●さつま揚げ	40g
●サラダ油	小さじ1
●しょうゆ	大さじ2弱
●さとう	大さじ1
●みりん	小さじ1
●水	260ml
●片栗粉	大さじ1

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。

作り方

1. じゃがいもは乱切り、玉ねぎは厚めのスライス、にんじんはいちょう切りにする。冷凍さやいんげんは、解凍して3cm程度の長さに切る。絹厚揚げは一口大に切り、さつま揚げは短冊切りにして、油抜きをする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、とり挽肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、水、さとうを入れて煮る。
3. ひと煮立ちしたら、しょうゆ・みりん・絹厚揚げ・さつま揚げを入れて煮る。
4. じゃがいもに火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、さやいんげんを入れて仕上げる。



【献立例】

ごはん/牛乳/ししゃもの甘酢がけ/じゃがいものそぼろ煮/

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー817kcal/たんぱく質 30.6g /塩分 3.1g