

# 伊賀牛のカレー肉じゃが

7月 第1回 スマイル給食 (自校調理)



## ☆材料 (1人分)

|          |            |               |             |
|----------|------------|---------------|-------------|
| サラダ油     | 小さじ1/5(1g) | 酒             | 小さじ1/2強(3g) |
| 😊 牛肉スライス | 30g        | こいくちしょうゆ      | 小さじ1/5弱(1g) |
| じゃがいも    | 70g        | かつおだし+しいたけ戻し汁 | 20g         |
| にんじん     | 25g        | ★さとう          | 4g          |
| 干しいたけ    | 0.65g      | ★こいくちしょうゆ     | 6g          |
| たまねぎ     | 40g        | ★カレー粉         | 少々(0.3g)    |
| 板こんにゃく   | 20g        |               |             |

## ☆つくり方

- ① 牛肉に酒で下味をつける。
- ② じゃがいもを大きめ角切り、にんじんを厚めいちょう切り、しいたけを角切り、たまねぎをくし切りにする。
- ③ こんにゃくは色紙切りにし、茹でてからこいくちしょうゆで乾煎りする。
- ④ 鍋に油の半量を入れて牛肉を炒め、取り出しておく。
- ⑤ 鍋に残りの油を入れ、にんじん→しいたけ→じゃがいもの順に炒めていく。
- ⑥ ダシ→★調味料→たまねぎの順に入れ、よく煮る。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら、こんにゃくと肉を入れて煮る。

POINT

伊賀牛のうまみが肉じゃが全体に広がった絶品メニュー♪カレー粉を入れることで、暑い夏にも食欲増進効果アップ!!  
牛肉を炒めて取り出しておくことで、肉がバラバラになるのを防ぎます😊