

# 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😊