

肉じゃがのうま煮



10月 第2回 いがスマイル給食 (いがっこ夢)

☆材料 (1人分)

サラダ油	少々(0.65g)	かつおだし	小さじ5強(26g)
☺ 牛もも赤身小切り肉	25g	さとう	小さじ1強(3.5g)
酒	小さじ1/3強(2g)	こいくちしょうゆ	小さじ1強(6.4g)
板こんにゃく	20g		
にんじん	20g		
たまねぎ	40g		
☺ じゃがいも (きたあかり)	90g		

☆つくり方

- ① 板こんにゃくは厚めの色紙切りにし、下茹でしておく。にんじんは厚めのいちょう切り、玉ねぎは半分に切りくし切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ② 油で肉を炒める。(途中、酒を加え炒める)
- ③ こんにゃく、にんじん、玉ねぎの順に加え炒める。
- ④ だし汁を入れじゃがいもを加え煮る。
- ⑤ 調味料を加え煮る。



牛肉は赤身を使っています。牛肉 (もも赤身) には鶏肉 (もも) や豚肉 (もも) に比べて鉄分が多く含まれています☺