

今月のおすすめ献立

(5月分)

献立名	新じゃがのうま煮
	

材料名 (1人分)	牛肉・・・30g 新じゃがいも・・・70g にんじん・・・15g たまねぎ・・・30g こんにゃく・・・30g	枝豆・・・・・・・・5g おろししょうが・・・1g こいくちしょうゆ・・・5g さとう・・・・・・・・3.5g みりん・・・・・・・・2g
--------------	---	---

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ①新じゃがは一口大に、にんじんはいちょう切り、たまねぎは1/2にした後5ミリに切っておく。 ②こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしておく。枝豆も色よくゆでておく。 ③牛肉は一口大に切り、鍋でおろししょうがと一緒に炒める。 (給食では油は入れませんが、ご家庭では少量の油を使用してください。) ④肉の色が変わったら、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、こんにゃくも加えて炒めた後、水と濃口しょうゆ・さとう・みりんを加えて煮る。 ⑤野菜の味がしみこんだら、最後に枝豆を加えて出来上がり。
--------------	--

献立の特長	<p>春の新じゃがを使った肉じゃがです。肉の臭みを消すため、おろししょうがで肉を炒めます。また、こんにゃくはしらたきではなく短冊切りにします。給食では色どりに枝豆を使いますが、家庭ではグリーンピースやさやえんどうなどの春の旬の野菜を入れてください。</p>
-------	--