



# 肉じゃが



定番の家庭の味、給食の肉じゃがは油揚げが入っているのが特徴です。



ポイント



越谷特別市民  
ガーヤちゃん

【1人分の栄養価】

エネルギー：153kcal

タンパク質：7.7g

塩分：1.2g

じゃが芋が入ったら火を弱め、じっくりと煮含めてください。  
こんにやくは板こんにやくを切って使用してもOKです。



## 作り方



材料	4人分
じゃが芋	200g
玉ねぎ	160g
人参	60g
突こんにやく	80g
油揚げ	35g
さやいんげん	60g
豚小間肉	80g
◆醤油	大さじ2弱
◆砂糖	大さじ1強
水	100cc

1

じゃが芋は一口大に切り、アク抜きする。玉ねぎは1cmの短冊切り、人参は4mmのちよう切りにする。

2

突こんにやくは3cmの長さに切り、下茹でをする。油揚げは5mmの短冊切りにして油抜きをする。

3

さやいんげんは3cm長さに切り、下茹でしておく。

4

鍋に水、豚肉、玉ねぎ、人参を入れ煮る。少し煮えたところで、こんにやく、油揚げ、じゃが芋を入れ弱火にして煮る。

5

◆の調味料を入れ、煮含める。

6

仕上げにさやいんげんを入れ煮る。

給食は大量調理のため、油を使わないで調理しますが、ご家庭では具材を油で炒めてから調理するときれいに仕上がります。