



鳥飼ナスくん

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 28



セッピー

# ピリから肉じゃが

※平成23年5月9日の給食献立



♪じゃがいも♪



男爵

メイクイーン



じゃがいもはナス科の植物で、初春に植え付け、初夏から秋にかけて収穫します。現在日本では約20品種が栽培されていますが、粉ふきいもやポテトサラダに向いている『男爵』と、おでんや煮物、揚げ物に向いている『メイクイーン』がその大半をしめています。

じゃがいもはビタミンCが豊富で、じゃがいものビタミンCはデンプンに包まれているため、他の野菜のビタミンCに比べて熱に強いのが特徴です。

## 材料 (1人分)

豚肉・もも	20	白菜キムチ	10	酒	1.5
じゃがいも	60	にら	5	粗糖	0.5
にんじん	10	糸こんにゃく	15	濃口醤油	4
たまねぎ	25	削り節	0.5		

## 作り方

じゃがいも…大きめのいちよう切り  
 にんじん…いちよう切り  
 たまねぎ…短冊切り  
 にら…2cmに切る  
 糸こんにゃく…4~5cmに切りゆがく  
 削り節…20ccのだし汁をとる



- ① ごま油を熱し豚肉を炒め、野菜・糸こんにゃくを加えて、酒を入れ炒める
- ② だし汁と粗糖・醤油を加え、アクをとり煮込む
- ③ にらと白菜キムチを加え、味を調え仕上げる

