

給食レシピ紹介

じゃが芋の南蛮煮

今月は、「じゃが芋の南蛮煮」を紹介します。

《材料：4人分》

鶏肉スライス：100g 料理酒：小さじ1/3 じゃが芋：300g
人参：50g ごぼう：80g こんにゃく：100g 絹さや：20g 水：80g
サラダ油：小さじ1 砂糖：大さじ1 濃口醤油：大さじ1/2
酒みりん：大さじ1/2 あわせみそ：小さじ2 一味唐辛子：0.1g

《作り方》

- ① 鶏肉に料理酒をふっておく。じゃが芋は一口大、人参は厚めのいちょう切り、絹さやは斜め半分に切る。ごぼうは乱切り、こんにゃくは色紙切りにし下茹でする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 人参とごぼうを加える。
- ④ 水、じゃが芋、こんにゃくを加えて煮る。
- ⑤ 具材が煮えたら調味する。
- ⑥ 絹さやを加える。

定番のじゃが芋の煮物の味付けに、みそと一味唐辛子を入れることでピリッと仕上がります。蒸し暑く、食欲が減退しがちなこの時期にもおすすめの煮物です。



☆6月の給食に登場します！お楽しみに！☆