

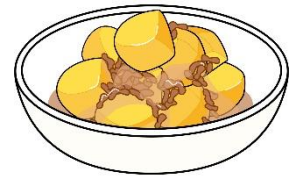
学校給食レシピ紹介



じゃがいものそぼろ煮(副菜)

材 料 1人分

サラダ油	1 g
根しょうが(みじん切り)	0.3 g
鶏むね挽肉	15 g
じゃがいも(2cm角切)	70 g
水	15 g
砂糖	2.5 g
こいくちしょうゆ	5 g
清酒	0.8 g



つくりかた

1. 鍋に油を熱し、根しょうが炒め、鶏肉を炒めます。
2. 鶏肉に火がとおったら、じゃがいもと水を加え調味します。
3. じゃがいもがやわらかくなるまで煮込みます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 仕上げにいんげんやむき枝豆を加えるといろどりも良くなります。
- 新じゃがの季節におすすめのメニューです。