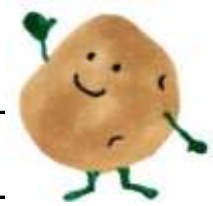
給食のレシピをご家庭で！！

季節の新じゃがを食べよう！

じゃがいものうま煮



材料（３～４人分）		切り方や準備
牛肉	120 g	一口大に切る
じゃがいも	３～４ 個	２cm角の角切り
たまねぎ	１ 個	1.5cm角の角切り
糸こんにゃく	100 g	食べやすい大きさに切る
にんじん	1/4 個	0.5cm幅のいちょう切り
さやいんげん	２～３ 本	2cm程度の長さに切る
サラダ油	大さじ １	
しょうゆ	大さじ ２	
砂糖	大さじ 2.5	
清酒	大さじ ２	
食塩	少々	
湯	80 ml	

調 理 方 法

① 鍋に油を熱し、牛肉をよく炒める。
（★ここで調味料を入れてもよい。）
② たまねぎを加えて、さらに炒める。
③ にんじん・じゃがいも・糸こんにゃくを入れて炒める。
④ 湯を入れて煮込み、調味する。
⑤ さやいんげんを加えて仕上げる。

※ 野菜から出る水分によって、湯の量には違いがあります。
水分が少ない場合は増やすなどの調整をしてください。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。