

## 給食レシピ紹介

煮物の中でも、特に人気があります。  
味がしみるように、ホイルなどで落としぶたをして煮るとよいでしょう。



料理名

肉じゃが



材料	5人分	作り方
豚肉小間切れ	80g	① じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。
じゃがいも	3ヶ	干し椎茸は、ぬるま湯で戻しておく。
玉葱	1ヶ	玉葱は、くし型に切り、人参は厚めのいちよう切りにする。
人参	1/2本	白滝は4cmくらいに切り、冷凍グリーンピースは洗う。
白滝	150g	② 鍋にサラダ油少々をひき、豚肉を炒める。
干し椎茸スライス	5g	③ 続けて、人参・じゃがいも・玉葱・白滝・戻した椎茸の
冷凍グリーンピース	20g	順に入れて、さらに2～3分炒める。
砂糖	大さじ2	④ 水を加えて、おとしぶたをして、弱火で煮る。
醤油	大さじ2	⑤ 野菜が少し軟らかくなってきたら、調味料を入れて
みりん	小さじ1	さらにコトコト煮る。仕上げにグリーンピースを散らす。
水(戻し汁を加えて)	100cc	※ 豚肉の代わりに、牛肉でもOK
サラダ油	少々	※ グリーンピースの代わりに、いんげんや絹さやでもOK