

学校給食レシピ集

～ 仙台麩入り肉じゃが ～



【材料】 4人分

○豚肉	60g
○じゃがいも	180g
○にんじん	50g
○玉ねぎ	120g
○しらたき	50g
○干椎茸	3g
○仙台麩	7.5g
○油	適量
○水	400cc

～調味料～

◎顆粒だし	小さじ1
◎砂糖	小さじ2
◎酒	小さじ1
◎本みりん	小さじ1
◎しょうゆ	大さじ1.5

【作り方】

- ① 仙台麩をぬるま湯で戻して軽く絞る
干しいたけを軽く水洗いに、水に入れて戻しておく
- ② 材料を切る
じゃがいも⇒乱切り
にんじん ⇒乱切り
たまねぎ ⇒スライス
しらたき ⇒ざく切り
- ③ 鍋に油をしき、豚肉を入れて色が変わるまで炒める
- ④ ③に、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えて、軽く炒める
- ⑤ ④に、水と干し椎茸、◎の調味料を入れあくを取りながら煮込む
- ⑥ しらたきと仙台麩を加えてさらに煮込んで完成

この地域でよく食べられている車麩とは違い、仙台麩は油で揚げてあります。煮物にすると油の旨味やコクが出て、車麩とはまた違った食感もあり食べ応えがあります。火を止めて落し蓋をしたまま10分くらい蒸らすと味が染み込んで美味しく仕上がります。

