学校給食レシピ集

～ トマト肉じゃが ～

【材料】　４人分

○豚肉	70ｇ
○じゃがいも	200ｇ
○にんじん	50ｇ
○玉ねぎ	150ｇ
○干椎茸	3ｇ
○しらたき	50ｇ
○いんげん	30ｇ
○ダイスカットトマト	100ｇ

～調味料～

○油	適量
◎しょうゆ	大さじ1.5
◎砂糖	小さじ2
◎白ワイン	小さじ1
◎本みりん	小さじ1
◎顆粒だし	小さじ1

【作り方】

① 干椎茸を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
　玉ねぎ⇒スライス
　いんげん⇒３㎝程度に切る
　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、干椎茸、水を入れて、あくを取りながら煮込む
⑥ 具材に火が通ったら、しらたき、いんげん、トマト、◎印の調味料を入れて、さらに煮込んで完成

定番と一味違う少し洋風の肉じゃがです。
トマト缶を使うと手軽ですが、これから旬を迎える生のトマトを使うのもおすすめです。

見附市学校給食センター