



学校給食 レシピ

さといものそぼろ煮

とろりとした煮物で、体が温まる！



ni - 25

材料<4人分>

ひき肉 ・・・ 40g
(鶏、豚など)
にんじん ・・・ 80g (1/2本)
たまねぎ ・・・ 160g (1/2個)
さといも ・・・ 200g (大5個)
(冷凍でもよい)
厚揚げ ・・・ 80g (1個)
さやいんげん (冷凍) ・・・ 40g

水 ・・・ 200ml
A 粉末和風だしの素 ・・・ 小さじ1
酒 ・・・ 小さじ1
さとう ・・・ 大さじ1.5
しょうゆ ・・・ 大さじ1.5
みりん ・・・ 小さじ1
片栗粉 ・・・ 小さじ2



【一口メモ】

冷凍さといもを使うと、より簡単に作ることができます。給食では厚揚げを加えてボリュームを出していますが、さといもがたくさんある場合は、厚揚げがなくてもおいしくできます。

作り方

①にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。さといもは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。厚揚げは一口大に切っておく。

②ひき肉と水を鍋に入れ火にかけ、混ぜながらひき肉に火を通す。

③にんじん、たまねぎ、さといも、Aの調味料を加えて煮る。にんじん、さといもがやわらかくなったら、厚揚げ、さやいんげんを加え、さらに煮る。

④水溶き片栗粉でとろみをつける。

【給食献立】

麦ご飯 いわしのかば焼き
キャベツのつぼづけあえ さといものそぼろ煮

近江八幡市学校給食センター