



学校給食 レシピ

さといものそぼろ煮

とろいとした煮物で、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