

5月の給食より

## 新じゃがのうま煮

材料（4人分）

牛肉	80g
豚肉	80g
酒	小さじ1
新じゃが	中4個（400g程度）
厚揚げ	120g
こんにゃく	1/3枚
人参	中1/2本
玉ねぎ	中1個
ちくわ	1本
むき枝豆	40g
サラダ油	小さじ1
※ さとう	大さじ2
※ みりん	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2
だし汁	60~80cc

### 《作り方》

- ① ジャがいもは一口大の角切りにする。人参は厚めのいちょう切り、玉ねぎは大きめの角切りにする。
- ② ちくわはやや厚めのななめ切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしておく。枝豆も塩ゆでしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて熱し、牛肉・豚肉を入れて炒め、酒を加える。
- ⑤ こんにゃく、人参、じゃがいもを加えて炒め、だし汁と※印の調味料を入れて調味する。
- ⑥ 一煮立ちしたら、玉ねぎ・厚揚げ・ちくわを加えて弱火で煮込む。
- ⑦ 枝豆を入れて仕上げる。

新玉ねぎを使うときは、水分が出てくるので、だし汁は控えめにします。

新じゃがは煮くずれしやすいので、だし汁を加える前に、しっかり炒めるのがポイントです。

