



# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★新じゃがのうま煮★

材 料	分量 (g)	備 考
牛肉スライス	60	
厚揚げ	55	
こんにゃく (きんぴら用)	40	
たまねぎ	120	1/2個
にんじん	60	小1/2本
じゃがいも	220	小2個
さやいんげん	20	2本
和風だしの素	2	小さじ2/3
しょうゆ	24	大さじ、小さじ各1
三温糖	9	大さじ1
酒	5	小さじ1
サラダ油	1.2	小さじ1/3
水	適宜	

※分量については、4名分で掲載しています。

### 【作り方】

- ① じゃがいもは2cmのいちよう切りにし、水にさらす。たまねぎはくし切り、にんじんは5mmのいちよう切り、さやいんげんは下茹でをし、3cm長さの斜め切りにする。厚揚げは油抜きをして、さいの目に切る。こんにゃくは、さっと下茹でをしておく。
- ② 鍋に油をひき、牛肉を炒める。
- ③ ②にたまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に入れて、炒め合わせる。ひたひたの水を加え、煮立ったら丁寧にアクをとる。
- ④ 和風だしの素、三温糖、酒を加えて煮る。じゃがいもに火が通ってきたら、しょうゆを入れ、こんにゃくと厚揚げを加え、落しぶたをして煮含める。
- ⑤ 最後にさやいんげんを加え、彩りよく仕上げる。

ホクホクとした新じゃががおいしい季節です。  
じゃがいもには、ビタミンCが多く、熱を加えても壊れにくいので、しっかりとることができます。  
煮物が苦手な子ども達でも、残さず食べてくれるメニューのひとつです。

