

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★キムチーズ肉じゃが★



キムチとチーズがとても合う一品です。

いつもとはちょっと違う肉じゃがを楽しめますよ



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.3 g	少々
豚肉	細切れ	25 g	100 g
玉ねぎ	くし切り	35 g	中1 個
にんじん	乱切り	15 g	1/2 本
じゃがいも	乱切り	60 g	中2 個
糸こんにゃく	5cm	20 g	80 g
水		14 g	60 cc
厚揚げ	一口大	10 g	40 g
酒		1.5 g	小さじ 1
中双		2.8 g	大さじ 1強
薄口しょうゆ		2 g	大さじ 1/2
濃口しょうゆ		2.5 g	小さじ 2
みりん		1.2 g	小さじ 1
白菜キムチ		10 g	40 g
シュレッドチーズ		4 g	16 g
青豆		5 g	20 g

〈作り方〉

- ① 鍋に油を入れ肉を加えて炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃくの順で炒めて水を加えて煮る。
- ③ 調味料で味をつける。
- ④ キムチ、青豆を加え煮る。
- ⑤ チーズを加え溶けてきたら混ぜて仕上げる。