

# ～Let's TRY～ 家庭で給食の味!!

## ★新じゃがのそぼろ煮★



じゃが芋と言えば北海道のイメージですが、春から初夏に出回る「新じゃが」は九州が主な産地で、鹿児島や長崎で多く作られています。じゃが芋は炭水化物をたくさん含んでいて、元気に体を動かすものになります。他にもビタミンC、カリウム、食物繊維などが豊富です。皮が薄く、身がほろっと崩れやすいのが特徴です。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
油		0.3 g	適量
鶏ひき肉		20 g	80 g
生姜	おろす	0.3 g	少々
たまねぎ	くし	25 g	小1個
にんじん	細切り	10 g	1/4本
しいたけ	みじん	8 g	3枚
厚揚げ	一口切り	20 g	1/2枚
糸こんにゃく		20 g	80 g
水		15 g	60 cc
じゃがいも	乱切り	50 g	2個
中双糖		3.2 g	大さじ 1
しょうゆ(こ)		3.2 g	大さじ 1
しょうゆ(う)		1.9 g	小さじ 1
みりん		1 g	小さじ 1
酒		1 g	小さじ 1
グリーンピース		5 g	20 g

- ① 鍋に油を広げ、生姜と肉を入れて炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、しいたけ、糸こんにゃくを炒め、じゃがいもと中双糖、水を入れて煮る。厚揚げを加え火を入れる。
- ③ 調味し、グリーンピースを入れ仕上げる。