

しん
新じゃがを
つか
使って

きゅうしょく こんだて
給食の献立にチャレンジしよう(5)
に にんぶん
じゃがいもをほろ煮(4人分)



とり
鶏ひき肉
130グラム



いと
糸こんにゃく
100グラム



1かけ
みじん切り



ちゅう
中1こ
せん切り



ちゅう
中3こ
くちだい
1口大

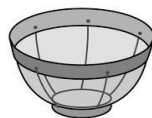


小さじ1



小さじ1

① 糸こんにゃくを5cmくらいにザクザクと切ってゆでる。



みず いと
水と糸こんにゃくを入れてゆで、ザルにうつして水をきる。



② サラダ油で鶏ひき肉としょうがをいため、料理酒を入れる。



③ 玉ねぎを入れていためる。



④ 水と糸こんにゃく・じゃがいもを入れて中火で煮る。



ふたをする

200cc



⑤ ふっとうしたら調味料を入れ、
弱火で煮る。

さとう 小さじ1

こい口 大さじ1と1/2

ふたをする

⑥ じゃがいもがやわらかくなったら
小さな器に片栗粉 小さじ2を入れて
大さじ1の水でといて、なべの中を
まぜながら入れる。