

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)

じゃかいものそぼろ煮(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



こ
小さじ1



こ
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
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。



200cc

ふたをする



⑤ふつ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
ちい 小さな うつわ かたくりこ こ い
おお 小さな器に片栗粉 小さじ2を入れて
みず 大さじ1の水でといて、なべの中を
なか い
まぜながら入れる。