



# 板橋産じゃが芋のそぼろ煮

～ホクホクしたじゃが芋の具たくさん煮物～



<給食で提供されたメニュー>

- ゆかりご飯
- 板橋産じゃが芋のそぼろ煮
- ごまあえ
- 牛乳

エネルギー 248 kcal (1人分) 食塩相当量 1.5 g (1人分)

## 材料(4人分)

豚ひき肉	120g
玉葱(くし切り)	大1個(280g)
油	大さじ1/2
じゃがいも(厚いちょう切り)	大2個(360g)
人参(乱切り)	中1/2本(80g)
こんにゃく(色紙切り)	1/3枚(80g)
たけのこ水煮(乱切り)	80g
さつま揚げ(食べやすい大きさ)	2枚
ぶなしめじ	40g
さやいんげん	4本
醤油	大さじ1・1/2弱
砂糖	大さじ2弱
酒	大さじ1弱
みりん	小さじ2
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1
だし汁	3/4カップ(150ml)

## 作り方

- 【1】こんにゃく、さつま揚げ、いんげんは別々に下茹でしておく。
- 【2】豚ひき肉、玉葱を油で炒める。
- 【3】玉葱がしんなりしたら、人参、じゃがいも、たけのこを入れてさらに炒める。
- 【4】さつま揚げ、こんにゃく、しめじを入れてだし汁を加え、じゃがいもにある程度火が通るまで煮る。
- 【5】砂糖、酒、みりんを入れ、少し煮てから最後に塩、醤油を加えて煮含める。
- 【6】いんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。