

献立名

じゃがいもの そぼろ煮



材料 4人分 〈切り方〉

- 油 小さじ1
- おろししょうが 少々
- 鶏ひき肉 60g
- 豚ひき肉 80g
- 酒 小さじ1
- にんじん 1/3本 〈粗みじん切り〉
- しいたけ 1個 〈粗みじん切り〉
- じゃがいも 2個 〈一口大〉
- たまねぎ 3/4個
〈1cm幅の半月切り〉
- かつおだし汁 150ml
- 砂糖 小さじ4
- しょうゆ 小さじ4
- みりん 小さじ1/2
- 〈水溶き片栗粉〉
- 片栗粉 小さじ1
- 水 大さじ1
- 枝豆 15g

○献立例○ ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮
ひじき入りおひたし さつまいもプリン

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① 枝豆を茹でて、さやから出しておく。
- ② 鍋に油をひき、しょうがを炒める。
- ③ 酒をふった鶏ひき肉、豚ひき肉を入れ炒める。
- ④ にんじん、しいたけを加えて炒める。
- ⑤ ★を加える。
- ⑥ じゃがいもとたまねぎを加えて煮る。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ①の枝豆をちらす。

(子ども一人分)

エネルギー:168kcal たんぱく質:9.7g 脂質:4.4g 塩分:0.9g