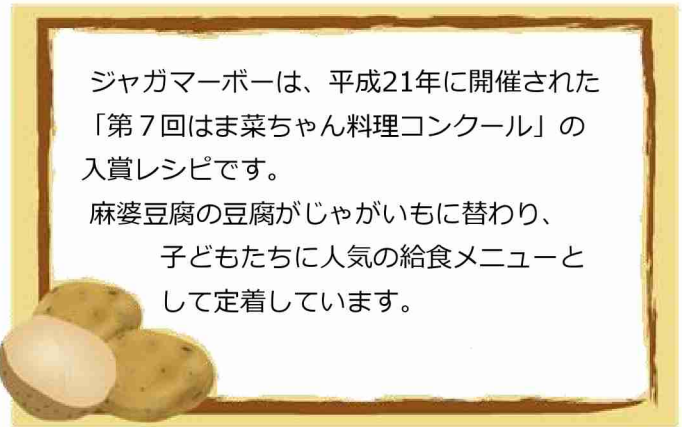


ジャガマーボー



材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	100g
じゃがいも	2個 (250g)
たまねぎ	1/2個 (120g)
にんじん	30g
赤ピーマン (パプリカでもよい)	20g
ピーマン	1個 (20g)
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
★ 砂糖	小さじ1
みそ	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	400cc程度

★

一人分の 栄養価

エネルギー 116kcal
たんぱく質 5.9g

作り方



1 ジャがいもを1.5cm角、たまねぎを1cm角、にんじんを5mm幅のいちょう切りにする。



2 赤ピーマン・ピーマンを1cm角に切る。



3 しょうが・にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



4 ピーマンをさっとゆでる。

5 中華鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、トウバンジャンを入れて炒め香りを出す。

6 豚肉を入れて炒め、色が変わったらたまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを入れて炒める。(じゃがいもはレンジで加熱しておくとし短になる)



7 材料がかぶるくらいの水と★の調味料を入れて煮る。



8 ジャがいも・にんじんがやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ピーマンを入れる。



ごはん 牛乳
ジャガマーボー
卵とトマトのスープ

2017年6月の給食献立より

