

肉じゃが



ひとくちメモ

じゃがいもにはビタミンCが多く含まれていて、その量はこまつなやほうれんそうと同じくらいです。しかもじゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくくなっています。ビタミンCは疲労回復や風邪予防に効果があるとされています。



作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉	150g
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
つきこんにゃく	小1袋(100g)
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
水	適量

一人分の 栄養価

エネルギー 153kcal
たんぱく質 8.0g



1 つきこんにゃくを食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。(しらたきでもよい)



2 じゃがいもを角切り、にんじんを厚めのいちよう切り、たまねぎをくし形に切る。



3 鍋に油を入れ豚肉を炒め、色が変わったらたまねぎ・つきこんにゃく・にんじん・じゃがいもを炒める。



4 調味料を加えさらに炒め、材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。



ごはん 牛乳
肉じゃが
おひたし

2020年8月の給食献立より



(写真の肉じゃがは牛肉で作っています)