

給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

揚げじゃがの野菜あんかけ



<材料 5人分>

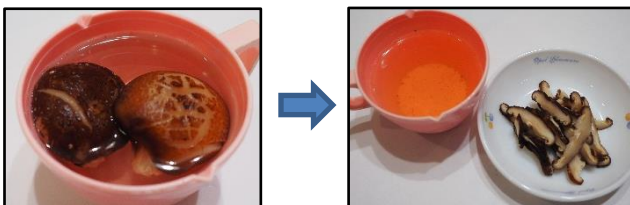
じゃがいも	中3個
サラダ油	大さじ3
豚ひき肉	100g
酒	小さじ1
にんじん	中1/2本
玉ねぎ	中1/2個
たけのこ水煮	75g
干し椎茸	2枚
水	250cc
絹さや	10本
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2

砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2
ごま油	小さじ1



<作り方>

- ① 干し椎茸は水(250cc)に30分程浸けて戻す。
※干し椎茸を戻した汁は、調理で使用するので捨てない。



- ② 各食材を切る。
 じゃがいも → 1.5cm角
 にんじん → 3mm幅のいちよう切り
 玉ねぎ → 3mm幅の薄切り
 たけのこ水煮 → 1cm幅2mm厚さの短冊切り
 干し椎茸 → 石づきを取り、3mm幅の薄切り
 絹さや → 斜めに半分に切る



③ ジャガイモを耐熱容器に入れてふわっとラップをかけ、電子レンジで加熱する。

(600ワット、3分)

※つま楊枝が刺さるぐらいの柔らかさになるよう加熱時間を調整する。

※加熱後、取り出す時のやけどに注意。

④ フライパンにサラダ油を熱し、③のじゃがいもを炒める。(中火)

きつね色になったら皿に取り出しておく。

⑤ ジャガイモを取り出したフライパンで、しょうが・豚ひき肉を炒める。この時、酒を振り入れる。(中火)

⑥ 豚ひき肉の色が変わったら、人参・玉ねぎ・干し椎茸・たけのこの順に加えて炒める。

⑦ 干し椎茸の戻し汁を入れ、砂糖・しょうゆ・コンソメで調味する。
(沸騰したら弱火)

⑧ 絹さやを加えてさっと混ぜたら、大さじ2の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。

⑨ 味見をして、必要に応じて塩を足す。
ごま油を回し入れたら火を止める。

⑩ 取り出しておいたじゃがいもを⑨のフライパンに入れて混ぜ合わせ、盛り付ける。

たけのこ水煮に付いている
白い塊はチロシンという旨み成分で、
脳を活性化しストレス緩和・集中力を
高めるなどの効果があると
言われています。

