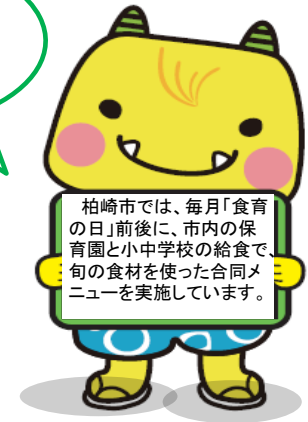



平成30年6月

# 学校と保育園の合同メニュー えちゴンのぱくもぐランチ カレー肉じゃが

毎月19日は  
「食育の日」だゴン



材料	4人分	作り方
豚肉	60g	<p>①豚肉は1口大、じゃがいも・たまねぎ・にんじんは厚めのいちよう切り、しらたきはざく切り、厚揚げはさいの目に切る。</p> <p>②さやいんげんは1cm幅に切り、下ゆでしておく。</p> <p>③鍋に油を熱し、①の材料を炒め、だし汁を材料が隠れるくらいに入れて煮る。</p> <p>④材料が煮えてきたら、調味料を入れて味を煮含める。</p> <p>⑤味が染みたら、②のさやいんげんを入れて仕上げる。</p>  <p>カレー粉はお好みで調整してください。 カレー味で食欲がアップする肉じゃがです。 厚揚げを入れて、成長期に大切なカルシウムを補います。</p>
じゃがいも	180g	
たまねぎ	120g	
にんじん	60g	
しらたき	60g	
厚揚げ	60g	
さやいんげん	20g	
油	小さじ1	
だし汁	適量	
酒	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ4	
みりん	小さじ1	
カレー粉	小さじ1弱	

中央地区学校給食共同調理場