

学校給食の人気レシピ

肉じゃが



【材料 4人分】

小間切れ肉（牛 or 豚）	200g		
じゃがいも	大2個	砂糖	大さじ2
たまねぎ	大1個	しょうゆ	大さじ2
にんじん	小1本	料理酒	大さじ2
糸こんにゃく	80g	少量の水	
炒め油		さいいんげん	お好みで

【作り方】

- ① じゃがいもは、ひと口大の大きさに切り、水にさらしておく。にんじんは、乱切り、たまねぎはくし型に切る。
- ② 糸こんにゃくは、食べやすい長さに切り、下ゆでしておく。さいいんげんは2cm程度に切り、下ゆでしておく。
- ③ 鍋に炒め油をひいて熱し、肉に火が通るまで炒める（中～強火）。
- ④ 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒める（中～強火）。
- ⑤ じゃがいものふちが少し透明になってきたら、糸こんにゃく、調味料、少量の水を加える。焦げ付かないように注意しながら、鍋のふたをして中火で5～10分程度加熱する。鍋から蒸気が出てきたら火を少し弱めて加熱する。じゃがいもが柔らかくなったら、できあがり。

学校給食の人気レシピ

韓国風肉じゃが



【材料 4人分】

小間切れ肉（牛 or 豚）	200g		
すりおろしにんにく	少々		
じゃがいも	大2個	コチュジャン	小さじ1
にら	1/4束	砂糖	小さじ1強
ごま油		しょうゆ	大さじ1
すりごま	適宜	料理酒	小さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは、ひと口大の大きさに切り、水にさらしておく。にらは、2cmに切る。
- ② 鍋にごま油とすりおろしにんにくを入れて弱火で熱し、香りだしをする。肉を加えて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、じゃがいもを加え、焦げ付かないように加熱する。ふたをして中火～弱火でじっくり火を通す。（この料理では水分を一切加えずに調理します。どうしても焦げ付きが心配な場合は、少量の水を加えて加熱します。ただし、調味料を加えるまでには水分を飛ばしてください。）
- ④ じゃがいもが少しやわらかくなったら、カッコ内の調味料を混ぜ合わせ、加える。
- ⑤ 材料全体に味がなじんで、じゃがいもが柔らかくなったら、にらとすりごまを加える。
- ⑥ にらがしんなりしたら、できあがり。

