



# 肉じゃが

定番メニュー

## 🍴 材料（4人分）

豚肉	80g
酒	小さじ1
玉ねぎ	120g
じゃがいも	160g
人参	60g
つきこんにゃく	60g
しめじ	30g
むき豆	20g
高野豆腐	10g
酒	小さじ1
砂糖	A 小さじ1/2
しょうゆ	

## 🍴 作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさ、玉ねぎはざく切り、じゃがいもは角切り、人参はいちょう切り、しめじはほぐしておく。高野豆腐は戻して角切りにする。
- 2 豚肉を酒でから炒りする。
- 3 2にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れ火にかける。
- 4 3が沸騰したら玉ねぎと人参をいれて煮る。
- 5 火が通ったら、Aの調味料を入れて煮る。
- 6 つきこんにゃく、しめじ、むき豆、高野豆腐を加え、味がしみるまで煮る。



給食に登場する「肉じゃが」は、彩りにむき豆をカルシウムを摂るために高野豆腐を入れて、食べやすく汁が多いのが特徴です。

「我が家では〇〇〇を入れる」というように、各家庭で具材は様々、それこそ「おふくろの味」として大切にしていってほしいです。給食センターでも「給食の味」として子どもたちに伝えていきます。