

12月のおすすめメニュー(小学校19日・中学校16日) ☆三

- ・牛乳 ・ごはん
- ・豚肉とじゃが芋の南蛮煮
- ・アーモンド和え
- ・ほうれん草と豆腐のスープ
- ・りんごゼリー

今月は豚肉とじゃが芋の南蛮煮を紹介します。

寒い日が続く、冬の訪れを感じるようになりました。そんな寒い日はごろっとした野菜やお肉を炒め煮にして、体を温めましょう。



「豚肉とじゃが芋の南蛮煮」 (4人分)

【材料】

豚肩肉(小間切れ)	80g
じゃが芋	200g
人参	40g
こんにゃく	120g
ごぼう	60g
炒め油	4g
砂糖	14g
しょうゆ	16g
みりん	4g
味噌	12g
水	適量

レシピを紹介!

(作り方)

- ① じゃが芋とこんにゃくは一口大、人参は厚めのいちよう切り、ごぼうは乱切りにする。
- ② こんにゃくは下茹ですておく。
- ③ 油で肉と野菜を炒め、水を加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加え、さらに煮る。
- ⑤ 味を整えて完成。

野菜は少し厚めに切ると、
煮ても形がしっかり残るので
きれいに仕上がります!

