

5月のおすすめメニュー(小学校26日・中学校12日) ☆三

- ・牛乳 ・ご飯
- ・さけの塩焼き
- ・にら肉じゃが
- ・ほうれん草と豆腐のスープ
- ・パイナップル

今月は「にら肉じゃが」を紹介します。にらには、疲労回復や体を温める効果があり、スタミナ野菜と呼ばれています。いつもの肉じゃがと少し違う肉じゃがをご家庭でも味わってください。



「にら肉じゃが」 (4人分)

【材料】

じゃが芋	320g
揚げ油	適量
豚挽肉	24g
しょうが	0.4g
玉ねぎ	120g
にら	20g
炒め油	2g
酒	4g
砂糖	10g
しょうゆ	16g
みりん	2g

レシピを紹介！

(作り方)

- ① じゃが芋の皮をむき、2 cmの角切りにする。
- ② じゃが芋を 160℃6 分目安で、色よく仕上がるように素揚げし、一度取りだしておく。
- ③ しょうがはみじん切り、玉ねぎは千切り、にらは 2 cm幅に切る。
- ④ フライパンに油をひき、しょうがを炒める。
- ⑤ ④に豚挽肉、玉ねぎの順に加え、よく炒める。
- ⑥ ★の調味料を加え、にらを加える。
- ⑦ にらに火が通ったら②を加えて和える。

じゃが芋を素揚げすることで、煮崩れしにくくなります。

