



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~
給食レシピ

いも あつあ
さつまいもと厚揚げの
 あまからに
甘辛煮

さつまいもが
 おいしい季節!



がっ か すい
 10月4日(水)
 ちゅうがっこう きゅうしょく どうじょう
 中学校の給食に登場!

- ざいりょう にんじん
<材料> 4人分
- あつあ 厚揚げ・・・120g
 - さつまいも・・・100g
 - ぶた ひき肉・・・40g
 - にんじん・・・60g
 - こいくち 濃口しょうゆ・・・大さじ1
 - みりん・・・小さじ1
 - わふう 和風だし・・・小さじ1/2
 - さんおんとう 三温糖・・・大さじ1/2
 - でんぷん・・・小さじ1/2
 - あぶら 油・・・適量

- つく かた
<作り方>
- あつあ 厚揚げは2cm角、さつまいもは皮をむいて1.5cm幅のいちよ
 うき 切りにして水にさらし、にんじんはいちよき
 ぎ 切りにする。
 - なべ あぶら ひ 鍋に油を引き、ぶた ひき肉を炒める。
 - にく いろ か 肉の色が変わったら、にんじんをくわ
 える。
 - みず ちょうみりょう あつあ 水200mlと調味料、厚揚げ、さつまいもをくわ
 えて、ふたを
 よわび ちゅうび に して、弱火～中火で煮る。
 - ときどき ま 時々かき混ぜながら、さつまいもがやわ
 らくなるまで 15分
 ていどに 程度煮る。
 - みずと あじ 水溶きでんぷんでとろみをつけて、味を
 ととの 調べたらできあがり!

