



きゅう しょく あじ
給食レシピ
 ~おうちでも味わおう~

こおいやま
郡山のタコライス

がつ にち すい
6月28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
<材料> 4人分 にんじん

- ぶたひきにく 豚挽肉・・・150g
- たまねぎ・・・150g
- やまとまる 大和丸なす・・・80g
- にんじん・・・50g
- トマト・・・50g
- にんにく・・・1/2 かけ
- ウスターソース・・・こ小さじ1
- トマトケチャップ・・・おお大さじ2
- コンソメスープ・・・こ小さじ1/2
- チリパウダー・・・こ小さじ1/2
- こむぎこ 小麦粉・・・(小さじ1)
- こしょう・・・しょうじょう少々
- あぶら 油・・・てきりょう適量

つく かた
<作り方>

- たまねぎ、にんじん・・・みじんぎ切り
- やまとまる 大和丸なす・・・1~2cmかく角 トマト・・・ひとくちだい一口大
- にんにく・・・すりおろす
1. フライパンに あぶら 油 を熱し、にんにくと ぶたひきにく 豚挽肉 を炒める。
 2. たまねぎ、にんじん、やまとまる 大和丸なす を加えて炒める。
 3. ちようみりょう 調味料、くわ トマト を加えて煮込む。
 4. すいぶん 水分が多ければ、こむぎこ 小麦粉 を振り入れて ふ とろみ をつけ、あじ 味 を ととの 整えたらできあがり。

ふ チリパウダーを増やすとピリッとします。
この お好みで調整してください♪

