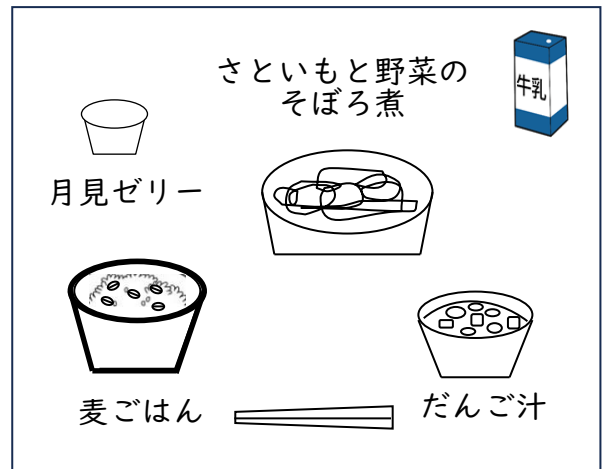


10月の給食献立より

- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ さといもと野菜のそぼろ煮
- ・ だんご汁
- ・ 月見ゼリー



さといもと野菜のそぼろ煮（4人分）

材料		分量
鶏ひき肉		100 g
さといも（一口大）		3 個
たまねぎ（スライス）		1/2 個
板こんにゃく（色紙切り）		1/3 丁
にんじん（いちょう切り）		1/4 本
さやいんげん （2cm の斜め切り）		7 本
サラダ油		適量
調味料	しょうゆ	大さじ 2
	砂糖（中双糖）	大さじ 2
	酒	小さじ 2
片栗粉		小さじ 1
だし汁		100ml



さといもと野菜のそぼろ煮

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。
- ② よく炒めたら、にんじん・たまねぎを加えてよく炒める。
- ③ 下茹でしたこんにゃくを加え、さといも・だし汁・調味料を加え煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、茹でたさやいんげんを加えて出来上がり。

レシピ提供 高松市学校給食研究会

生のさといものぬめりが気になる時は、塩もみをした後に下茹でを
するとぬめりを軽減させることができます。生のさといもがない時
は、冷凍のさといもでも手軽に美味しく作ることができます。

板こんにゃくは、塩もみや下茹でをすると、特有の臭みを
とることができます。

