

旨塩肉じゃが (1人分の目安…175g, 126kcal, 塩分1.3g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
豚肉(小間)	20	100			①油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
しょうが	0.8	4		みじん切り	②豚肉を入れ、酒をふりながら炒める。
にんにく	0.8	4		みじん切り	③にんじん、たまねぎ、しらたき、じゃがいもの順に炒め、
植物油	1	5	小さじ1強		だし汁を入れて煮る。
清酒	1	5	小さじ1		④みりん、食塩を入れ、さらに煮る。
じゃがいも	80	400		厚いいちよう切り	⑤仕上げに枝豆を加える。
たまねぎ	40	200	大1コ	くし形切り	⑥最後に、香りづけのごま油を入れる。
にんじん	15	75	1/2本	いちよう切り	
しらたき	20	100		切って茹でる	
むきえだまめ(冷)	4	20		茹でる	
みりん	2.5	12.5	大さじ2/3強		
食塩	1.3	6.5	小さじ1強		
かつお節(厚削り)	1	5			
水	20	100		だしをとる	
植物油(ごま油)	1	5	小さじ1強		

甘辛味の肉じゃがもいいけど、塩味の肉じゃがも美味しいよ。にんにくとごま油の香りがとても食欲をそそるんだ。暑い夏にもさっぱりしていてオススメの一品です。



※1人分は4年生の量です。