

10月の給食から好評だったメニューを紹介します



韓国風肉じゃが

ごはんによく合うおかずです
ぜひ 作ってみてください



<材 料> 4人分

豚肉（もも薄切り）	140g
じゃがいも	240g（中2個）
玉ねぎ	60g（大1/4個）
にら	32g（1/3把）
にんにく	0.8g（小さじ1/5）
サラダ油	4g（小さじ1）
しょうゆ	20g（大さじ1強）
砂糖	8g（大さじ1弱）
酒	4g（小さじ4/5）
コチュジャン	1.2g（小さじ1/4）
ごま油	4g（小さじ1と1/3）
花かつお	4g



写真はローズの
切り落としを
使っています。

<下ごしらえ>

じゃがいも：一口大に切り、
水にさらす。
玉ねぎ：1/2のくし形に切る。
にら：2～3cmに切る。
豚肉：一口大に切る。
にんにく：みじん切りにする。

<作り方>

- ① 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを
入れ、香りをだし、豚肉と酒、コ
チジャンを加え、炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、
じゃがいもを加え、さっと炒める。
- ③ ②に砂糖、しょうゆを加え、全体に
なじませ、蓋をしめ、弱火でコト
ト煮る。
- ④ じゃがいもが煮えたら、にらを
加えひとまぜし、花かつおを加え、
ごま油を鍋肌からまわし入れ、仕
上げる。



※甘めの仕上がりです。好みに砂糖の量を加減
してください。

※水を加えないのでうまみが凝縮しています。
野菜からでる水分と調味料で煮ます。こげ
ないように弱火でじっくり煮てください。

