

じゃがいもの そぼろ煮



【材料(4人分)】

じゃがいも	・・・	中2~3個
鶏ひき肉	・・・	120g
生姜	・・・	ひとかけ
にんじん	・・・	中1/2本
こんにゃく	・・・	80g (1/3枚)
厚揚げ	・・・	60g
枝豆	・・・	適量
三温糖	・・・	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	・・・	大さじ1強



調味料の量は
加減してくださ
い。

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
にんじん・こんにゃく・厚揚げも食べやすい大きさに切る。生姜は、みじん切りにする。
- ②油をひいて、鶏ひき肉と生姜を炒める。
人参・こんにゃく・じゃがいもを入れサッと炒める。
- ③水を材料がひたひたになるくらい入れる。
調味料で味を付ける
- ④じゃがいもが少し芯が残るくらいの軟らかさになったら、厚揚げを入れ、さらに煮る。
いもどりに、枝豆をいれる。

○給食では、いもどりに枝豆を使っていますが
グリーンピースやいんげんなどでもきれいです。

エネルギー：157kcal、タンパク質：8.2g、脂肪：6.5g、カルシウム：55mg、塩分：0.8g