

## 肉じゃが（函館産野菜を使用した献立）

### 【材料】


※4人分・可食量

※分量は中学生用です

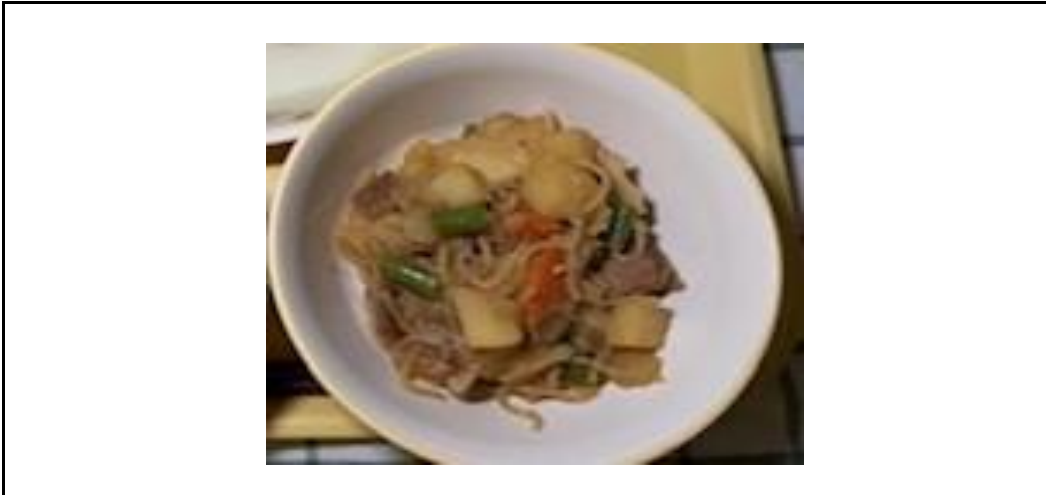
○ 豚スライス	30g (2cm×3cm)	○ しょうゆ	小さじ2半
○ じゃが芋	80g (2cm角切り)	○ 三温糖	小さじ1
○ 人参	20g (1.2cm角切り)	○ 酒	小さじ1/2
○ 玉ねぎ	50g (スライス)		
○ 白滝	40g (下ゆで4cm)		
○ さやいんげん	10g (2cm)		

### 【作り方】

- 1 調味料を全て鍋に入れ加熱する。
- 2 沸いたところに肉を入れる。
- 3 肉にほぼ火が通ったら人参と下ゆでした白滝を入れ煮る。
- 4 芋を入れ蓋をして10分位煮る。
- 5 玉ねぎを入れ煮る。
- 6 さやいんげんを入れ少し煮て出来上がり。

ポイント  芋の加熱は火が弱すぎるとべちゃっとした仕上がりになるので火加減に注意。

### 【写真】



<献立名>ごはん **肉じゃが** 鮭チーズフライ 大根のきんぴら 牛乳



### 【栄養価】

エネルギー	158kcal	たんぱく質	8.8g	脂質	4.6
食塩相当量	1.5g				