



給食 町の特産物

砂里芋の肉じゃが風

エネルギー123kcal たんぱく質 7.6g 塩分0.9g

材 料	1人分	4人分
砂里芋	40g	3個
厚揚げ	15g	50g
にんじん	15g	1/2本
玉ねぎ	30g	1個
しらたき	10g	40g
豚肉	20g	80g
油	0.5g	適量
みりん	1g	小さじ1
砂糖	1.2g	小さじ1
しょうゆ	6g	小さじ4
水(だし汁)	75g	1.5カップ

作り方

- ① 砂里芋は2cm角に切る。
にんじんは厚めのいちよう切りにする。
玉ねぎは厚めにスライスする。
厚揚げは、油抜きして色紙切りにする。
しらたきは食べやすい大きさに切る。
- ② 油で豚肉を炒め、色が変わってきたら、
玉ねぎ、にんじん、しらたきを軽く炒める。
- ③ 水、砂里芋、厚揚げを入れて煮る。
- ④ 砂糖、みりん、しょうゆで味付けする。

料理の紹介

味付けはお好みで調節してください。ご家庭で作っている肉じゃがのじゃがいもを砂里芋に変えるだけでもOK。砂里芋で作ると、じゃがいもを超える味わいが感じられます！白ごはんによく合うおかずです。