西中学校

ほかほか肉じゃが

材料（給食１人分）

豚もも肉（ひと口大）	４０ｇ
じゃがいも（ひと口大）	４０ｇ
里芋（ひと口大）	１５ｇ
玉ねぎ（くし形切り）	３０ｇ
にんじん（いちょう切り）	１５ｇ
ブロッコリー	１０ｇ
砂糖	２ｇ
みりん	１ｇ
濃口しょうゆ	４ｇ
薄口しょうゆ	２ｇ
だし汁	適量
なたね油	１ｇ

作り方

①ブリッコリーは小房に分けて、塩ゆでする。

②鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。

③火が通ったら、にんじんを加えて炒める。

④③にだし汁と調味料を加え、じゃがいもと里芋を入れて煮含める。最後にブロッコリーを加えて仕上げる。

※給食用に分量および作り方を一部変更しています。
※大量調理用の分量のため、ご家庭で作る際には量を調整してください。