

# 竹ちゃんのおすすめ料理

( 1 月 )


つくってみてね!



【料理名】 食育の日献立

ごはん 牛乳 まるよしの肉じゃがキムチ 野沢菜とちりめん炒め

## 【コメント】

吉名のじゃがいもは、1年に春と秋の2回収穫されます。春は2月に植え付けて6月に収穫され、秋は8月に植え付けて11月に収穫されます。品種はデジマで、「 (まるよし)」と表示されて売られています。

まるよしの肉じゃがキムチ

作ってみませんか!

食品名	分量(4人分)	作り方
豚もも肉スライス	100g	<p>① 野菜は、一口大に切る。にらは2cmくらいに切る。じゃがいもは、水にさらす。</p> <p>② 糸こんにゃくはゆでて、短く切る。</p> <p>③ 生揚げは油抜きをして、一口大に切る。</p> <p>④ 鍋に油をひき、豚肉を入れ、酒をふり入れながら炒める。</p> <p>⑤ 野菜・糸こんにゃく・じゃがいも・生揚げ・水・調味料を加えて煮る。</p> <p>煮えたら、キムチをにらを入れて仕上げる。</p>
酒	100g	
炒め油	小さじ1	
じゃがいも	2個	
にんじん	1/2本	
たまねぎ	1/2個	
糸こんにゃく	120g	
生揚げ	1枚	
にら	30g	
キムチ	60g	
さとう	大さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ2弱	
水	150cc	