

竹ちゃんのおすすめ料理

(7月)

つくってみてね!



【料理名】 まるよしの肉じゃが

【コメント】

竹原市吉名町では、明治時代からじゃがいもを生産しています。暖かい気候で傾斜地が多いため日当たりもよく、栄養豊富な赤土は、じゃがいもの生育に適しています。また、調理するとホクホクしておいしく、煮崩れしにくいのが特徴です。

学校給食では、マート吉名のみなさんに協力していただき、6月末から入荷しています。子供たちは「おいしいね。」と作ってくださった地域のみなさんに感謝して食べています。

まるよしのいかじゃが

作ってみませんか!?

食品名	分量(4人分)	作り方
いか短冊	120 g	1 糸こんにゃくはあく抜きをして短く切り、にんじん・たまねぎ・じゃがいもは食べやすい大きさに切る。生揚げは、油抜きをして2cm角に切る。さやいんげんは2cm 位に切る。 2 いかは酒で炒って、1と調味料を入れて軟らかくなるまで煮る。 3 さやいんげんを入れて、さらに煮含め、仕上げる。
酒	小さじ1	
糸こんにゃく	100g	
にんじん	1/3 本	
たまねぎ	1 個	
じゃがいも	2 個	
生揚げ	1/2 枚	
さやいんげん	4本	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
水	適量	