おすすめ！

給食レシピ

そぼろ煮

＜材料＞	5人分
豚ミンチ	100g
人参	1/2本
じゃがいも	大2こ
玉ねぎ	大1こ
さやいんげん	30g
焼き豆腐	1/2～1パック
小丸天	90g
三温糖	大さじ1．5
こい口しょうゆ	大さじ1．5
うす口しょうゆ	大さじ1．5
水	150cc

＜作り方＞

① 人参、じゃがいも、玉ねぎは一口大に、さやいんげんは3cmに切る

② 焼き豆腐は5cm程度の角切りにする

③ 大きめの鍋で豚ミンチを炒め、①を入れさらに炒める

④ 水を加え、沸騰したらあくを取り、焼き豆腐、小丸天、調味料を入れて火を弱め、柔らかくなるまで煮る

優しい味でおいしくて簡単にできます。出来上がってすぐよりも少しおいたほうが味がしみ込んでおいしいです。

三田市教育委員会　学校給食課