

【給食レシピ】11月

大根のそぼろ煮



献立紹介 大根のそぼろ煮

＜材料 4人分＞

だいこん 450g
にんじん 1/3本
さといも 200g
だし汁 200g
鶏ひき肉 50g
豚ひき肉 50g
しょうが(すりおろす) 1かけ
酒 大さじ1
さとう 大さじ1
しょうゆ 大さじ1強
片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ1
みりん 大さじ1
塩 少々

＜作り方＞

- ① 大根・人参は皮をむき、1.5cm厚さのいちょう切りにする。里芋は4つ割にしてから一口大に切る。
- ② 大根を下茹でする。
- ③ だし汁にひき肉、しょうがを入れ煮る。人参・里芋を入れる。
- ④ ③に調味料と②を入れ、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、とろみを付け、最後に茹でたグリーンピースを入れ仕上げ