

給食レシピの紹介 ジャガイモのインド煮

〈材料（4人分）〉

- ・ぶたもも肉（1cm） …… 80g
 - ・酒 …… 小さじ1
 - ・にんじん（いちょう切り） …… 100g
 - ・たまねぎ（スライス） …… 240g
 - ・じゃがいも（乱切り） …… 240g
 - ・エリンギ（短冊切り） …… 40g
 - ・さやいんげん …… 20g
- A {
- ・和風だし …… 小さじ1
 - ・みりん …… 大さじ1/2
 - ・しょうゆ …… 大さじ1
 - ・さとう …… 大さじ1
 - ・カレー粉 …… 小さじ1



カレー味の肉じゃがだリン☆ごはんによく合う料理だリン☆



〈作り方〉

- ① ぶたもも肉に酒をふっておく。
- ② 湯の中に、ぶたもも肉、にんじん、たまねぎを入れ、火が通るまで煮る。
- ③ ジャガイモを加え、Aを加えて煮込む。
- ④ エリンギを加え、しんなりするまで煮る。
- ⑤ さやいんげんを加えて仕上げる。