

## 10月17日(水) とんじゃが

「今日は肉じゃが！」と思ったら、牛肉のダシが効いたしょうゆ味を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。

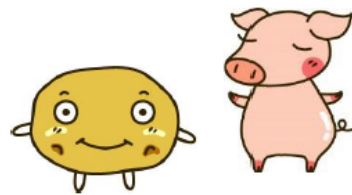
給食では、その肉じゃがをベースに、肉の種類や味付けをアレンジして登場させています。

今回は、**むつみ豚**と、**赤みそ**を使ってコクを出した「とんじゃが」を紹介します。

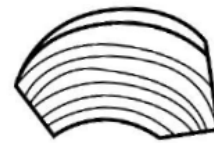
材料については、じゃがいも2個、たまねぎ1個・・・とすれば、考えやすいとは思いますが、大きさも色々あるので、グラムで表記しています。

### <材料4人分>

- ・豚肉スライス 100g(モモやカタがおすすめ)
- ・サラダ油 小さじ1
- ・じゃがいも 400g
- ・たまねぎ 300g
- ・にんじん 100g
- ・生揚げ 100g
- ・糸こんにゃく 100g
- ・さやいんげん 40g(あれば使う)
- ・酒 小さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・赤みそ 大さじ2(麦みそでもOK)
- ・みりん 小さじ1



たまねぎのくし切り



### <作り方>

- じゃがいもは皮をむき、3cm 角に切り、水で洗いアクを落とす。
  - たまねぎは皮をむき、くし切りにする。
  - にんじんは皮をむき、厚さ1cmの半月切りか、大きければ、いちょう切りにする。
  - 生揚げは、3cm 角に切る。
  - 糸こんにゃくは洗って、長いものは長さ5cmに切っておく。
  - さやいんげんは、3cm 幅に切る。
- ① 厚手の煮物用の鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を中火で炒め火を通す。
  - ② にんじんとたまねぎを加えて炒め、にんじんの色が変わってきたら、じゃがいもを加え、材料が被るくらいの水を入れ、中火で煮る。
  - ③ 酒とさとうを加え、じゃがいもに箸がスツと通るくらいの柔らかさになるまで煮る。
  - ④ 生揚げと糸こんにゃく、しょうゆ・みりんを加え、軽く材料を混ぜ合わせて煮る。
  - ⑤ さやいんげんを入れ、煮えたら火を止め、煮汁で赤みそを溶きながら混ぜ合わせる。  
(このとき、煮汁が少なければ、赤みそにお湯を加え、柔らかくのばして使いましょう)