

だいこん入りほくほくと肉じゃが



※給食用に献立をアレンジしています。

【受賞者のおすすめポイント】

たくさんの野菜と、冬が旬の大根を使った肉じゃがです。寒い冬にぴったりの体が温まる献立です。

【材料】（4人分）

・鶏肉（厚切り）	100g	・サラダ油	小さじ2
・じゃがいも	220g	・三温糖	大さじ1と1/3
・たまねぎ	130g	・酒	小さじ1
・にんじん	90g	・しょうゆ（こいくち）	大さじ1と1/2
・だいこん	140g		
・糸こんにゃく	40g		
・白ねぎ	20g		

【作り方】

- ① じゃがいもは2cm角切りにし水にさらす。たまねぎは短冊切り、にんじんは1cmいちょう切り、だいこんは1.5cmいちょう切り、白ねぎは小口切りにする。
- ② 糸こんにゃくは5cmの長さに切り、ゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ④ たまねぎ、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑤ 調味し、煮汁が少し残る程度に煮こむ。
- ⑥ 白ねぎを加えて煮る。