

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

6月 9日 ~ 6月13日



● 月曜日

ごはん
牛乳
静岡県産納豆
にら肉じゃが
なめこ汁



献立紹介

にら肉じゃが

料理の説明

風味の強いにらを使った肉じゃがに、コチュジャンでピリッと辛みを加えました。

○ 材料4人分 ○

- ・じゃが芋 280 g
- ・玉葱 100 g
- ・にら 20 g
- ・豚ひき肉 80 g
- ・料理酒 小さじ 1
- ・おろし生姜 小さじ1 / 4
- ・サラダ油 小さじ 1
- ・和風だしの素 小さじ1 / 4
- ・三温糖 大さじ 1
- ・濃口しょうゆ 大さじ 1
- ・みりん 小さじ 2
- ・コチュジャン 小さじ 1
- ・水 大さじ 2
- ・片栗粉 小さじ1 / 4

○ 作り方 ○

- 1 じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。
玉葱は厚くスライスする。
にらは2cm幅にざく切りにする。
- 2 サラダ油と豚ひき肉を鍋に入れて加熱し、脂が出てきたら、酒とおろし生姜を加えて炒める。
- 3 玉葱、じゃが芋を加えて炒める。
- 4 水、和風だしの素、三温糖、濃口しょうゆ、みりんを加えて煮る。
- 5 コチュジャン、にらを加えて混ぜる。
- 6 片栗粉を水に溶かして加え、ひと煮立ちさせる。 ~ 完成 ~

● 火曜日

じゃこと梅のごはん
牛乳
かぼちゃコロッケ
高野豆腐の玉子とじ
すまし汁



● 水曜日

ごはん 牛乳
いわしの生姜煮
なすとピーマンの
揚げびたし
ごぼうの和風スープ



● 木曜日

ごはん
牛乳
和風しそチーズオムレツ
ひじきの炒め煮
呉汁



● 金曜日

ごはん
牛乳
ハンバーグ
グリーンサラダ
彩り野菜のスープ

