

# おすすめ！給食レシピ

NO.43



6月19日の「食育の日」にちなみ、提供した料理のレシピです。  
1年に2回「食育の日」に保育園、小中学校、公立芽室病院、芽室けいせい苑、りらくで芽室の産物を多く使用した同じ料理を味わってもらっています。  
ご家庭でもぜひご利用下さい。

## 長いものカレーそばろ煮

材料（4人分）

長いも . . . . . 300g  
豚ひき肉 . . . . . 80g  
にんじん . . . . . 40g  
さやいんげん（冷凍） . . 30g  
砂糖 . . . . . 大さじ1/2  
しょうゆ . . . . . 大さじ1  
酒 . . . . . 大さじ1  
カレー粉 . . . . . 小さじ1  
だし汁（または水） 3/4カップ  
（水溶きでんぷん）  
水 . . . . . 大さじ1/2  
でんぷん . . . . . 小さじ1/2

### ★下準備

- 長いものは洗って、水気をふいて皮をむき、1cm厚さの半月切。
- にんじんは5mm厚さのいちょう切。
- さやいんげんは、2cmに切り、さっと茹で水で冷やす。

### ☆作り方

- 1 鍋で豚ひき肉を炒める。
- 2 にんじん、長いものを加え炒める。
- 3 だし汁（または水）を入れて煮る。  
あくをとりながら、煮えたら調味する。
- 4 さやいんげんを入れる。
- 5 水溶きでんぷんでとろみをつける。

※さやいんげんをグリーンアスパラガスに代えてもよいです。

※味つけはお好みに調整して下さい。



