

平成30年度 給食協会賞

トマト肉じゃが



【おすすめポイント】

トマトのあま味と酸味を味わうことができます。

暑い季節に食べやすいさっぱりとした肉じゃがです。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)

- ・豚肉(こま切れ) 80g
- ・じゃがいも 360g
- ・たまねぎ 170g
- ・トマト 40g
- ・トマト(角切り)缶 80g
- ・サラダ油 小さじ2

<A>

- ・砂糖 大さじ1強
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ2/3
- ・しょうゆ(こいくち)大さじ1強
- ・かつおだしのもと 少々

【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、トマトは1.5cm角切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、じゃがいもを入れ、炒める。
- ④ <A>で調味し、トマト缶を入れ、煮る。
- ⑤ トマトを加えて煮汁が少し残る程度に煮こむ。