

## 平成28年度 入賞

### じゃがいもとピーマンの香り炒め



【生徒のおすすめポイント】  
じゃがいもにピーマンとにんじんを加え、彩りよく仕上げました。ごま油の香りと味のしみたじゃがいもがおいしい献立です。

※給食用に献立をアレンジしています。

#### 【材料】（4人分）

|        |        |
|--------|--------|
| ・豚ひき肉  | 40g    |
| ・じゃがいも | 180g   |
| ・たまねぎ  | 60g    |
| ・にんじん  | 20g    |
| ・ピーマン  | 20g    |
| ・サラダ油  | 小さじ1/2 |

#### 〈A〉

|             |        |
|-------------|--------|
| ・砂糖         | 小さじ1弱  |
| ・酒          | 小さじ1/2 |
| ・みりん        | 小さじ1/2 |
| ・しょうゆ(こいくち) | 小さじ1弱  |

|        |      |
|--------|------|
| ・マヨネーズ | 小さじ2 |
| ・ごま油   | 少々   |
| ・塩     | 少々   |

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは、4mm角×4cm長さに切り、水にさらし、固めにゆでる。たまねぎは短冊切り、にんじん、ピーマンはせん切りにする。ピーマンはゆで、水冷し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ④ 〈A〉で調味し、じゃがいも、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ マヨネーズ、ごま油を加えて炒める。
- ⑥ 塩で味をととのえる。