



肉なが煮



肉じゃがのじゃがいもを、青森県で盛んに生産されている「長いも」に代えた学校給食のオリジナルメニュー！いつもの食材を違うものに変えてみるのも良いですね。

【材料(分量:4人分)】

- 豚肉…80g
- 長いも…200g
- ニンジン…50g(1/3本)
- タマネギ…100g(1/2個)
- 糸こんにゃく…60g
- アスパラガス…1本
- だし汁…200cc
- 砂糖…小さじ2
- みりん…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1と1/2

【作り方】

- ①豚肉、長いも、タマネギは一口大、ニンジンは厚さ5mmのいちよう切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さ、アスパラガスはゆでて2cmの長さに切る。
- ②鍋にだし汁と砂糖、みりん、しょうゆを入れて火にかけ、沸騰してきたら豚肉、タマネギ、ニンジン、糸こんにゃく、長いもの順に入れ、中火で煮る。
- ③長いもとニンジンがやわらかくなってきたら火を止め、ゆでたアスパラガスを加えて完成。

Point

- ・アスパラガスは先にゆでておき、最後に加えることで色よく仕上がります。季節によって、さやいんげんや枝豆、大根やかぶの葉を使ってもおいしいです。
- ・長いもは生で食べるとシャキシャキとした食感ですが、煮物にするとホクホクとした食感を楽しむことができます。

ふるさと産品給食の日

市では、青森県や八戸市の食べものを知って、ふるさとに誇りを持って欲しいとの思いを込めて、年2回、「ふるさと産品給食の日」を実施しています。



要申込

西地区給食センター見学会 & 学校給食試食会

- 【日時】10/19(木)9:45(受付9:30)
- 【場所】北インター工業団地2丁目2-1
- 【内容】施設紹介、食育コーナー見学・体験、給食試食(献立:ごはん、牛乳、ほたてと野菜のだし活みそ汁、いわし梅おかか煮、肉なが煮、りんご)
- 【定員】20人(先着順)【料金】260円
- 【申込】10/3(火)~10/10(火)に西地区給食センター ☎32-7890(8:15~17:00)

