

学校給食
オリジナル

いかじゃが



★肉じゃがの肉をいかにチェンジ！
いかじゃがは切り干し大根やさやいんげんを
加え、いかのうまみをしみこませています。
切り干し大根が入り食物繊維も豊富です。

材料(4人分)

| | |
|---------|-------------|
| いか(胴のみ) | 1ばい |
| にんじん | 50g(1/3本) |
| じゃがいも | 200g(2個) |
| たまねぎ | 100g(1/2個) |
| 糸こんにゃく | 60g |
| 切り干し大根 | 10g |
| さやいんげん | 2~3本 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 水 | 1カップ(200cc) |

【作り方】

- ① いかは1cm幅の輪切り、にんじん、じゃがいも、たまねぎは一口大に切る。
糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② 切り干し大根は戻しておく。さやいんげんは3cm位に切り、下ゆでしておく。
- ③ 鍋に水と調味料を入れて火にかけて、いか、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、
じゃがいも、切り干し大根の順に入れて煮る。
- ④ じゃがいもが8分目くらい煮えたら、さやいんげんを加え、じゃがいもがやわら
くなるまで煮る。