

今年も残すところあと1か月となりました。朝晩の冷え込みも増してきました。この時季は、すき焼き、おでん、湯豆腐、水炊きなど、体が温まる鍋ものがおいしいですね。温かいものを食べながら、家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

レシピ紹介 「うま塩肉じゃが」

〈材料〉

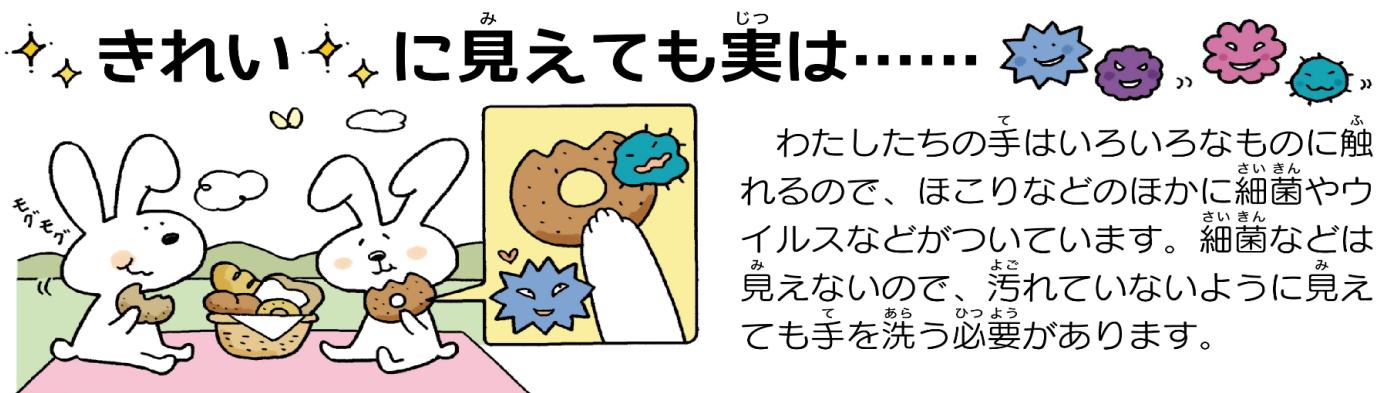
豚肉小間…80g
しょうが（みじん切り）…少々
にんにく（みじん切り）…少々
サラダ油…小さじ1
酒…小さじ1
じゃがいも（いちょう切り）…320g
玉ねぎ（うす切り）…160g
にんじん（いちょう切り）60g
しらたき…80g
小ねぎ（小口切り）…好みの量
だし汁…80g
みりん…大さじ1/2
塩…小さじ1弱
ごま油…適量



〈作り方〉

- ① しらたきは下茹でしておく。
- ② サラダ油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ③ 豚肉を入れ、酒をふりながら炒める。
- ④ にんじん、玉ねぎ、しらたき、じゃがいもの順に入れて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ みりん、塩を入れてさらに煮る。
- ⑥ 小ねぎを入れる。
- ⑦ ごま油を入れて完成。

うま塩肉じゃがは、「また食べたい！」という声の多いメニューの1つです。
ぜひお家のひとと一緒に作ってみてください。6年生のみなさんは、家庭科の調理実習で行ったじゃがいもの調理を思い出して、チャレンジしてくれると嬉しいです。



家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

