

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、体が温まる鍋もののおいしいですね。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）…お好みの量

だし汁…80g

みりん…大さじ1/2

塩…小さじ1弱

ごま油…適量

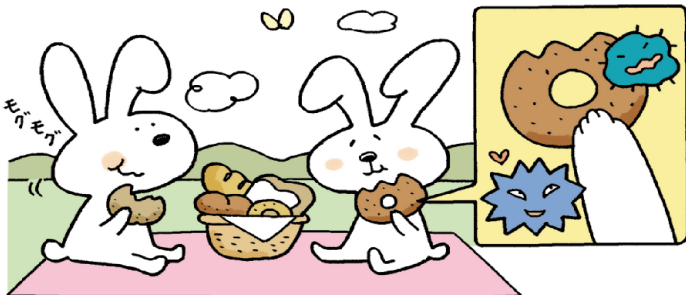
〈作り方〉

- 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。ぜひお家の人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。

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

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、家族みなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

