

# さといもの中華煮



レシピの紹介 [ご飯に良く合うおかずです。]

材料	4人分(g) 重量	目安単位 (個数・小さじ 等)
さといも	240	大4個
にんじん	40	1/4本
こんにゃく	60	60g
しょうが	40	40g
にんにく	4	4g
豚こま肉	40	40g
サラダ油	4	小さじ1
砂糖	6	小さじ1
しょうゆ	4	小さじ2/3
日本酒	4	小さじ1弱
みりん	6	小さじ1
コンソメ	0.8	少々
ごま油	0.8	少々
水	60	60CC

## 作り方

1. さといもは一口大、にんじんは厚めのいちよう切り、こんにゃくは色紙切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
2. こんにゃくを下ゆでしてあく抜きをする。
3. 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを入れ豚肉を炒める。
4. 3にこんにゃく・にんじん・さといもを入れて、炒めたら水を加えて煮る。
5. 沸騰してきたら、調味料を加えてさらに煮る。
6. 具が煮えてきたら、ごま油を加えて仕上げる。



## コツ・ポイント

ごま油を最後にさっと加えるのがポイントです。

## レシピの生い立ち

宇都宮市学校給食標準献立レシピです。学校で大量に煮物を作ると味がしみてコクも出るので、子どもたちもよく食べてくれます。