

おうちで作ろう!  
みんな大好き給食メニュー



写真は小国小学校で撮影しました

Vol.22

## じゃがいもの千切り炒め

カレー風味で箸が進みます。  
お弁当のおかずにもぴったり  
です。

### ■材料（4人分）

豚肉 … 40g  
じゃがいも … 1個  
にんじん … 1/4本  
ごぼう … 10cm程度  
ピーマン … 1/2本  
つきこんにゃく … 40g

油 … 大さじ1  
カレー粉 … 少々  
白いりごま … 小さじ2

◎ { しょうゆ … 大さじ1  
砂糖 … 小さじ1

### ■作り方

- ①豚肉、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ピーマンを千切りにする。  
じゃがいもは水に10分さらす。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉とカレー粉を炒め、じゃがいも、にんじん、ごぼう、つきこんにゃくを加える。
- ③火が通ったら◎を加える。
- ④ピーマンを加えて炒め、最後に白いりごまをかける。