

主菜

南蛮煮



料理の特徴

南蛮煮は、唐辛子を使った料理や、材料を油で炒めたり、揚げたりしてから煮た料理をいいます。

じゃが芋を揚げるのにひと手間かかりますが、素揚げしてから入れることでじゃが芋が煮くずれにくく、よりホクホクして香ばしさも増します。揚げたじゃが芋のホクホク感がひき肉のあんによく合います。

エネルギー163kcal、食塩相当量 0.8g

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

揚げ油	適量
じゃが芋	300g（中2個）
油	小さじ1/2
一味唐辛子	適量
豚ひき肉	100g
にんじん	80g（小1本）
たまねぎ	150g（1個）
水	適量
砂糖	小さじ2と1/2
しょうゆ	大さじ1強
片栗粉	小さじ2強
水	大さじ1と1/3
むきえだ豆	20g

- 1 じゃが芋は厚さ2cm のいちよう切りにして5分程度水にさらし、水気を切って油で揚げる。むきえだ豆は、ゆでをする。
- 2 にんじんは厚さ5mm 程度のいちよう切り、たまねぎは縦半分に切ってからスライスする。
- 3 鍋に油、一味唐辛子、豚ひき肉を入れ炒める。にんじん、たまねぎを入れて更に炒める。焦げないように、水を少量加えてふたをし、蒸し炒めにする。
- 4 野菜に火が通ったら調味料を入れる。
- 5 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 6 1のじゃが芋、ゆでたむきえだ豆を入れて混ぜる。

給食の献立（小学校）



ごはん

牛乳

南蛮煮

野菜スープ

*青みとして、えだ豆の代わりに、ピーマンを使用することもあります。

*一味唐辛子は、七味唐辛子でもよく、辛さはお好みに合わせて加減してください。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会