



小学校のメニュー

肉とじゃがいもの煮つけ

材料(2人~3人分)

牛肉……………100g にんじん……………1/3本
 厚揚げ……………小1枚 つきこんにゃく……………100g
 じゃがいも…中2個~3個 さとう……………大さじ1
 たまねぎ……………中1個 濃口しょうゆ…小さじ2と1/2

つくりかた

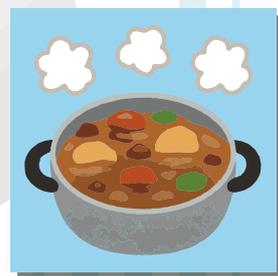
1 牛肉は小口切り、じゃがいもは角切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。つきこんにゃくはゆでておき、厚揚げは油抜きする。



2 牛肉をいため、たまねぎ・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを加え炒める。



3 ひたひたの水を加え、沸とうしたらていねいにアクをとり、さとう・濃口しょうゆで調味し、厚揚げを入れ、やわらかくなるまで煮る。



栄養士さんからひと言

- 新じゃが・新たまねぎのおいしい季節です。新じゃが・新たまねぎを使うと甘くてほっこりした仕上がりになります。
- じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。



シリーズ

つくってみよう学校給食 1

① 広報

ねやがわ

No.1360

平成28年7月号(毎月1日発行)



市マスコットキャラクター
はちかづきちゃん

編集・発行=経営企画部広報広聴課
〒572-8555 大阪府寝屋川市本町1番1号
☎072-824-1181(代) FAX 072-825-2637

広報誌が届かないときは
広報広聴課に連絡してください。

市の人口・世帯数(6月1日現在)

人口 計238,231人(前月比-143)

男115,668人(-84)
女122,563人(-59)

109,049世帯(+45)

印刷コスト1部17.29円(114,500部発行)