

料理名 おじゃがのマヨネーズ風味



4人分

調理時間 約25分

作り方

1. ジャがいもは角切りにして、固めにゆでる。(または蒸す)
2. にんじんは短冊切りにする。(茹でておいても良い)
3. えだまめはさやから出してゆでる。(冷凍でも良い)
4. 豚肉は3cmくらいに切る。(または小間切れを使う)
5. 豚肉を◆の調味料で煮て、取り出しておく。
6. 鍋にマヨネーズを入れて火にかけ、焦がさないように溶かす。
7. 6の鍋に、にんじんを入れて炒め、火が通ったら1のじゃがいもと3のえだまめも加えて炒め、5の豚肉も加えて火を通す。
8. 塩こしょうで味を整えて出来上がり。

材料(4人分)

豚肉	150g
◆ しょうが	1かけ
◆ しょうゆ	大さじ1
◆ 砂糖	大さじ1
◆ みりん	小さじ2
じゃがいも	中2個
にんじん	1/3本
えだまめ	15g
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	少々

♡小学生・中学生ともに大好きなメニューです。マヨネーズを溶かして材料を炒めるところがポイント！風味がよく、冷めてもおいしく食べることができます。

10月29日の給食



ご飯・牛乳・おじゃがのマヨネーズ風味
ペイザンヌスープ・かぼちゃプリン

大好きなメニュー！
もっと食べたい～

子どもの
声

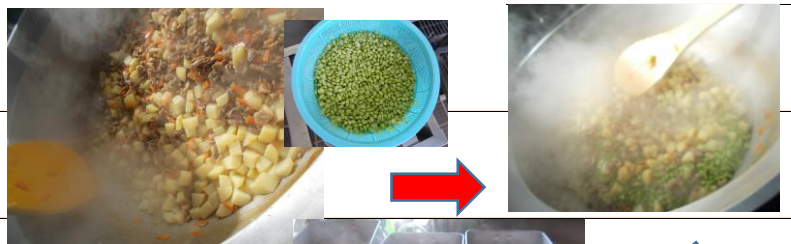
● 豚肉を調味料で煮る



● ジャがいもを蒸す



● マヨネーズを溶かして材料を炒める。



できあがり！

