

ふるさと給食メニューの紹介

香住アジの南蛮漬け／ゴマあえ
但馬牛と新ジャガのうま煮



但馬牛と新ジャガのうま煮

【材料】(1人分)

但馬牛	20g
しょうが	0.5g
ジャガイモ	70g
玉ネギ	40g
ニンジン	15g
コンニャク	20g
サヤインゲン	10g



作り方

- ① 但馬牛はしょうがのみじん切りと炒める
- ② ジャガイモと玉ネギは角切り、ニンジンはいちょう切りにして、①に加えて炒める
- ③ ②にだし汁を入れてやわらかくなるまで煮る
- ④ 砂糖、しょうゆ、アク抜きしたコンニャクを加える
- ⑤ 冷凍サヤインゲンは2cm程度に切り、ひと煮立ちさせて火を止める

給食センターからひとこと

旬の野菜と但馬牛で作った「但馬牛と新ジャガのうま煮」は砂糖としょうゆで煮込んだ但馬牛の味が、ジャガイモにしみ込んでとてもおいしくなります。

但馬牛を使った日は、食缶が空っぽになっています。