じゃがいものうま煮 (国産ひとくちソイミート使用)

彦根市小学校提供

材料　【１人分】

	ひとくちソイミート	**6ｇ**
	鶏むね肉	10ｇ
	じゃがいも	55ｇ
	にんじん	15ｇ
	玉ねぎ	40ｇ
	さやいんげん	10ｇ
	サラダ油	小さじ1/5
A	三温糖	小さじ1/2
A	濃口醤油	小さじ1
A	本みりん	小さじ1/5
	水	適量

お湯で戻すと約3倍になります!!

献　立
・麦ごはん
・牛乳
・ちぐさ焼
・ひじき炒め
★じゃがいものうま煮
（国産ひとくちソイミート使用）

① 玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り（5mm程度）、じゃがいもは厚めのいちょう切り（1cm程度）、さやいんげんは3cmくらいに切る。
ひとくちソイミートは分量外の水で戻しておく。

② 鍋にサラダ油を入れて鶏肉を炒め、色が変わったらにんじん、じゃがいも、玉ねぎ、大豆ミート、水を入れて中火で煮る。野菜が柔らかくなったら、さやいんげんを入れる。

③ Aを入れて、味を調えたら完成。