

ポテトの塩バター煮



ジャガイモを塩味で煮、バター風味をたっぷりきかせました。副菜部門ではジャガイモ料理は大人気。しょう油を使わない一味違う煮物をおためしてください

材料(4人分)
ジャガイモ 3個
玉ねぎ 1個
にんじん 1/2本
ブロッコリー 1/2株
ひき肉 100g
塩 少々
砂糖 少々
片栗粉 適量

調味料
バター 50g
洋風だし 300cc
塩 少々
砂糖 少々

1・ブロッコリーはゆでておき
野菜は適宜に切っておく



2・ひき肉を、塩・砂糖で味を
付け、肉から出てきた汁を
片栗粉でとじておく



3・ブロッコリー以外の1を
調味料でやわらかく
なるまで煮る



4・3に2を入れ、ひと煮たち
させる



5・最後にいりどりよく
ブロッコリーを入れたら
出来上がり



給食では、とんこつ・とりがらを煮出してとったスープをだし汁として使います。一度にたくさんの野菜を煮込むので、野菜からうまみがたっぷり出て、汁までおいしくいただくことができます。

ポイント

ひき肉を煮たら、とろみはしっかり付けましょう。煮上がった野菜にひき肉を戻すときに、煮汁にとろみがつくことで、味がよく野菜にからみ、うまみが増します。

砂糖は隠し味程度に入れ、バターの風味をいかしましょう

だし汁は少なめにして、時間をかけてゆっくり煮込むことで、ジャガイモがほっこりします