

# さといもの肉みそがらめ

材料 (4人分)	分量	下処理	作り方
豚ひき肉	: 60 g		1 片栗粉をまぶしたさといもを180℃で5~8分揚げる。竹串などを刺して、中心まで火が通っているか確認する。
にんじん	: 1/3 本	いちょう切り	
たまねぎ	: 1/2 個	半月切り	
さといも	: 200 g	冷凍可	
片栗粉	: 適量	さといもに薄くまぶす	
サラダ油	: 適量	揚げ油	
しょうが	: 小さじ1/3	みじん切り	2 肉みそを作る。フライパンにサラダ油、しょうが、にんにく、豆板醤を入れて炒める。
にんにく	: 小さじ1/3	みじん切り	
サラダ油	: 小さじ1/3	炒め用	3 香りが立ってきたら、ひき肉を炒めながら酒を入れる。
枝豆 (冷凍)	: 大さじ1	彩り用	4 ひき肉にある程度、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、枝豆を入れて炒める。
酒	: 小さじ1		5 野菜が柔らかくなったら、さとう、オイスターソース、調味料、みりんの順にいれる。
さとう	: 小さじ1		
こいくちしょうゆ	: 大さじ1/2	調味料(混ぜておく)	6 揚げたさといもを入れ、肉みそと和える。
白みそ	: 小さじ1		
みりん	: 小さじ2		
オイスターソース	: 小さじ1/3		
豆板醤	: お好みで		



揚げたさといもと、にんにく・しょうがの効いた肉みそが合わさり、食べ応えがあります。メインのおかずにもお勧めです。給食では、彩りに枝豆をよく使います。ご家庭では、グリーンピースやいんげん、小ねぎなど使いやすいもので代用してください。

【注意】片栗粉が多いと、さといもがくっついて肉みそと和えにくくなります。

# パリパリサラダ



材料 (4人分)	分量	下処理	作り方
キャベツ	: 1枚半		1 ぎょうざの皮を6等分に切る。 2 揚げ油でぎょうざの皮をきつね色になるまで揚げる。 3 野菜を茹で、水けを切って冷ましておく。 4 冷凍コーンは加熱して冷ましておく。 5 イタリアンドレッシングと茹でた野菜を和える。 6 サラダの上に揚げたぎょうざの皮をのせる。
きゅうり	: 2/3 本		
冷凍コーン	: 1/2カップ	レトルト、缶詰でも可	
イタリアンドレッシング	: 大さじ2		
ぎょうざの皮	: 4 枚		
サラダ油	: 適量	揚げ油	

パリパリに揚げたぎょうざの皮がポイントです。異なる食感が加わると、食べるのが楽しくなります。いつものサラダにひと工夫したい時、ぎょうざの皮が余った時などに。