



インド煮



40年以上前に、鹿沼市の学校給食メニューとして生まれた料理です。肉じゃが風の煮物に、さつまいもやこんにゃくを加え、カレー粉やケチャップで味付けします。

【材料】4人分		
じゃがいも	中2個	
こんにゃく	100g	
豚こま肉	100g	
さつまいも	中2枚	
にんじん	7cm	
たまねぎ	中3/4個	
うずら卵水煮	10個	
油	小さじ1・1/2	
水	40cc	
調味料	砂糖	小さじ1
	ケチャップ	大さじ2・1/2
	中濃ソース	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	カレー粉	小さじ1/2
	顆粒コンソメ	小さじ3/4
	塩	小さじ1/3

【作り方】

- ①じゃがいもとにんじんはいちょう切り、こんにゃくとさつまいもは角切り、玉ねぎは1/2の角型に切ります。
- ②さつまいもはさっとゆでて油を抜き、こんにゃくもゆでてあくを抜きます。
- ③豚肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、じゃがいもを油でいため、水を加えて煮ます。
- ④③が柔らかくなったら、調味料を加え、さつまいも、うずらの卵を入れて、味がしみこむように弱火で煮込みます。

【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・納豆
- ・インド煮
- ・小松菜の味噌汁

