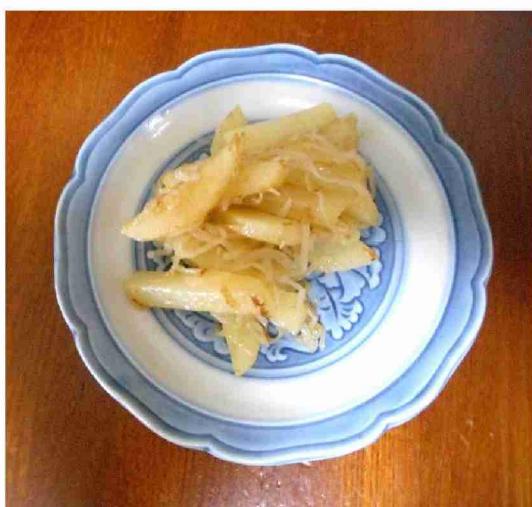


じゃがいものソテー

(じゃがいもの炒め物)



ひとくちメモ

～意外な組み合わせからおもしろい食感が楽しめます！～
*じゃがいものシャキシャキ感を残してもおいしいのですが、粉ふきいものように一度ゆで、炒めたしらたきと合わせても食感がかわり、おいしくいただけます。
*皮が薄く水分たっぷりの新じゃがいもは春が旬です。鮮度のよいじゃがいもはみかん以上のビタミンCが含まれています。その上、調理しても壊れにくいビタミンCです。

作り方

1 しらたきを3cmに切り、ゆでる。



2 じゃがいもを5mm程度のせん切りにする。



3 鍋に油を入れしらたきを炒める。
塩を入れ、しらたきに下味をつける。



4 じゃがいもを入れて炒め、
周りが半透明になったら、
しょうゆ・こしょうを
入れる。



この料理を作ったら
写真をとって送ってね！


材料と分量 (4人分)

じゃがいも	2個 (200 g)
しらたき	80 g
炒め油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	1つまみ
こしょう	少々

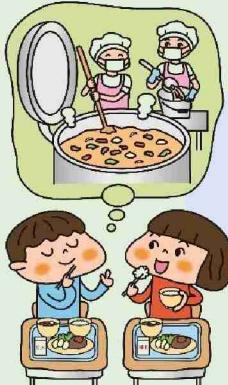


こんにゃくいも

しらたきは、こんにゃくいもから作ります。

一人分の 栄養価

エネルギー 36kcal
たんぱく質 0.6g



はいがパン 牛乳
ハンバーグトマトソース
じゃがいものソテー¹
野菜スープ チーズ

2018年6月の給食献立より

