

# 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。

### 材料と分量 (4人分)

じゃがいも	2個 (200g)
しらたき	80g
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



こんにゃくも

しらたきは、こんにゃくもから作ります。

### 作り方



1 しらたきを3cmに切り、ゆでる。



2 ジャガイモを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 ジャガイモを入れて炒め、周りが半透明になったら、しょうゆ・こしょうを入れる。

### 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  
野菜スープ チーズ

2018年6月の給食献立より

