

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 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。

一人分の 栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 36kcal |
| たんぱく質 | 0.6g |

この料理を作ったら
写真をとって送ってね！

(ここをタップ)



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

