

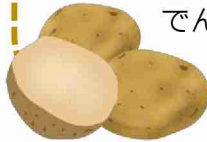
こふきいも (アレンジメニュー)



ひとくちメモ

火を通したじゃがいもに、チーズ・マヨネーズをのせて焼きました。水分が出ないためお弁当に向いています。

じゃがいもはフランス語で「大地のりんご」と呼ばれていますが、じゃがいもにはりんごの5倍のビタミンCが含まれています。じゃがいものビタミンCはでんぷんに覆われているため、火を通しても壊れないというメリットがあります。



材料と分量 (じゃがいも 2個分)

・ じゃがいも	1個
・ 塩	少々
・ こしょう	少々
・ スライスチーズ	1枚

・ じゃがいも	1個
・ 塩	少々
・ こしょう	少々
・ マヨネーズ	小さじ2

《一人分の栄養価》

チーズ味

エネルギー	122 kcal
たんぱく質	5.4 g

マヨネーズ味

エネルギー	117 kcal
たんぱく質	1.4 g

作り方

1 ジャガイモは皮をむきラップに包み電子レンジ600Wで3分加熱後、食べやすい大きさに切りアルミカップに並べる。



2 塩・こしょうをふり、それぞれチーズ、マヨネーズを乗せて、トースターまたは魚焼グリルで焦げ目がつくまで焼く。



ぶどうパン 牛乳
魚フライ こふきいも
卵とトマトのスープ

2019年6月の給食献立より

