

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ オムレツのトマトソースかけ
- ★ ジャが芋のきんぴら
- ★ 魚そうめんのすまし汁
- ★ セタデザート

料理名	じゃが芋のきんぴら		対象学年等	小学校3、4年生
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】 ①材料を切る。 ごぼうは切った後、水にさらし、あくをぬく。 ②じゃが芋をかために下ゆでする。 ③豚肉にしょうゆと酒で下味をつける。 ④熱したフライパンに油をひき、豚肉、にんじん、ごぼう じゃがいも、いんげんの順に炒める。 ⑥材料に火が通ったら、調味料を加え味を調える。	
じゃが芋	80	拍子木切り		
にんじん	32	千切り		
ごぼう	20	ささがき		
いんげん	20	5cm斜め切り		
豚肉（こま切れ）	100			
「しょうゆ	0.8			
「酒	0.8			
油	1.2			
酒	2			
みりん	4			
砂糖	7.2			
しょうゆ	14			



「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・じゃが芋のきんぴらは、見た目は純和食の素朴なメニューですが、食べてみると子供たちの好きな甘辛い味付けで食感も楽しい、大人気の一品です。
- ・じゃが芋は、火が通りすぎると形が崩れてしまうため、炒めすぎないようにするのがポイントです。