

● フライドポテト入り! きんぴら

栄養成分 1人分

エネルギー	176kcal
たんぱく質	4.0g
カルシウム	41mg
食塩相当量	0.9g



材料 4人分

じゃがいも	2個
にんじん	1本
ごぼう	1/3本
豚こま切れ肉	30g

揚げ油 適量

ごま油 小さじ2

【A】

水 大さじ2

酒 小さじ2

しょうゆ 大さじ1と1/3

みりん 小さじ1

砂糖 大さじ1と1/3

白煎りごま 小さじ2

作り方

- 1 じゃがいもは4~5cm長さの太めの拍子木切りにし、水にさらしてアクを抜きます。
- 2 にんじんは4cm長さのせん切りにします。ごぼうは皮をこそげてから5~6cm長さのせん切りにし、水にさらしてアクを抜きます。
- 3 鍋に少なめの揚げ油を入れて熱し、①のじゃがいもを水気をふいて入れます。ときどき菜ばしで転がしながらまんべんなく油をまわし、薄く色づくまで揚げたら、網にとって油を切ります。
- 4 フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら、水気を切ったごぼうとにんじんを加えて炒め合わせます。
- 5 Aを加えて全体にからめながらいり煮にし、③を加えて大きく混ぜながら、味がなじむまでさらにいり煮にします。
- 6 器に盛り、白煎りごまをふります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

フライドポテト入りのきんぴらは、子どもたちが大好物のフライドポテトと豚肉を加えてうまみを足し、苦手なごぼうを克服してもらいたいという、給食ならではの1品です。揚げ物はめんどろかもしれないが、小さめの鍋を使えば少量の油ですみます。クルクルとポテトを転がしながら揚げると、少量の油でもカラッとおいしく揚げられますよ。