

## 給食レシピの紹介 ジャガイモのふくめ煮

〈材料（4人分）〉

- ・ にんじん（いちょう切り） …… 100g
  - ・ たまねぎ（スライス） …… 120g
  - ・ たけのこ（短冊切り） …… 80g
  - ・ 糸こんにゃく …… 60g
  - ・ ジャガイモ（乱切り） …… 200g
  - ・ 揚げはん（短冊切り） …… 80g
  - ・ さやいんげん（1 cm） …… 30g
- A {
- ・ 和風だし …… 大さじ 1/2
  - ・ さとう …… 大さじ 1
  - ・ みりん …… 大さじ 1/2
  - ・ しょうゆ …… 大さじ 1 と 1/3



ジャガイモには、かぜの予防に欠かせないビタミンCがたっぷり入っているだリン☆



〈作り方〉

- ① A に、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、ジャガイモを加え、ひたひたになるくらいに水を加える。
- ② 揚げはんを加え煮る。
- ③ さやいんげんを加えて仕上げる。