



学校給食 レシピ

じゃがいものきんぴら

食べやすい味つけで、ごはんのおかずにもぴったり

It - 11

材料<4人分>

じゃがいも・・・・・・・・中1個（約150g）
さつまいも・・・・・・・・1枚
赤つきこんにゃく・・・・60g
（または赤こんにゃくを細く切ったもの）
ごま油・・・・・・・・適量

A { さとう・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・30cc



【一口メモ】

さつまいもを肉に、赤こんにゃくをにんじんに代えてもおいしいです。
仕上げにいりごまをふると、香りがさらによくなります。

作り方

①じゃがいもは太めの干切りにして、水にさらしておく。さつまいもは短冊切りにする。赤こんにゃくは下ゆでする。

②フライパンでごま油を熱し、じゃがいも、さつまいも、赤こんにゃくを炒める。

③Aの調味料と水を加え、水分がなくなるまで炒める。

【給食献立】

ごはん 牛乳 ぶた肉の甘酢あん
じゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁

近江八幡市学校給食センター