

じゃがいも

料理名	じゃがいものきんぴら	季節	6 月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方	
牛肉	8	① じゃがいも、にんじんは千切り、こんにゃくはうす切りにする。 ② さやいんげんは斜め切りにし、ポイルしておく。 ③ フライパンに油をしき、牛肉と①の材料を炒める。 ④ 火が通ったら、調味料を入れ、ポイルしたさやいんげんも加えて味をととのえる。 ⑤ 仕上げにごまをふりかける。	
じゃがいも	30		
にんじん	8		
こんにゃく	10		
さやいんげん	5		
油	0.8		
さとう	0.7		
濃口しょうゆ	2.5		
みりん	1.2		
七味	0.03		
いりごま	1.2		
		★料理についてひと言 じゃがいものシャキシャキ感があり、いつもとちがうじゃがいもが味わえます。	
		★組み合わせの例 6月の献立より <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・魚のアーモンド揚げ ・じゃがいものきんぴら ・豚汁 	
			