

## 新じゃがいもの塩昆布炒め



- 新じゃがいもを、塩昆布やツナと一緒に炒めた料理です。しっとりとしたじゃがいもに塩昆布の旨味とバター風味が加わり、おいしさが引き立ちます。
- じゃがいもを電子レンジで加熱してから炒めると、煮崩れが少なくきれいに仕上がります。

材料	分量(4人分)	切り方
じゃがいも	大3個	1.5cm角切り  すりおろす
ツナ水煮	45g	
バター	5g	
にんにく	少量	
薄口しょうゆ	小さじ1	
塩昆布	3g	

作り方
① じゃがいもの皮をむき、角切りにした後、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。ツナは水分を切る。
② フライパンにバター、にんにくを入れ炒める。香りが出たら、ツナを入れて弱火で炒める。
③ 塩昆布、じゃがいもを入れ、味をなじませる。
④ 最後に、薄口しょうゆをまわし入れて香りづけをする。

### ～給食の献立例～

さくらごはん 牛乳 鯛のマスタード焼き菜の花添え **新じゃがいもの塩昆布炒め**  
 さやえんどうのみそ汁 国産オレンジ

- ◆春が旬の食材（鯛・菜の花・じゃがいも・さやえんどう・国産オレンジ）を取り入れた献立です。
- ◆鯛のマスタード焼きは、皮目をパリッと焼き、マスタードソースをかけて菜の花を添えています。

#### ♡一口メモ

じゃがいもから発芽した芽や皮の緑色の部分には、ソラニンという有害物質が含まれているので取り除きます。

また、じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくい性質があります。



エネルギー： 653kcal  
 たんぱく質： 30.6g  
 脂 質 19.4g  
 塩 分： 2.2g

小学校中学年の  
 栄養量