

じゃがいものきんぴら

昆布のうまみがじゃがいもにしみて、おいしいきんぴらです。
しっかりした味付けなので、ごはんがすすむ副菜です。



材料（子ども5人分）

糸切昆布	3.5 g
じゃがいも	125 g
にんじん	50 g
油	大さじ1/2 (7 g)
三温糖	小さじ2弱 (5 g)
しょうゆ	大さじ1/2弱 (10 g)
みりん	小さじ1弱 (5 g)
白ごま	適量

作り方

- ① 糸切昆布は水で戻して、食べやすい長さに切る。
- ② じゃがいも、にんじんは少し太めのせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒め、①を加えてさらに炒める。
- ④ ③に三温糖、しょうゆ、みりんを加えて味付けする。
- ⑤ 火が通ったら、白ごまをふり混ぜる。

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：43kcal
たんぱく質：0.9g
脂質：1.8g
食塩相当量：0.4g

＊じゃがいもの種類＊

メークイン

しっとりした食感で煮くずれが少ないのが特徴。カレーや肉じゃがなどの煮物、揚げ物などいもの形を残したい料理に向いています。

男爵いも

ほくほく食感で煮くずれしやすいのが特徴。ポテトサラダやコロッケなど加熱しつぶして使う料理に向いています。

