

# ポテトきんぴら

北川辺学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「ポテトきんぴら」のレシピをご紹介します。



## 【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
鶏ひき肉	10g	40g
じゃがいも（千切り）	30g	120g
にんじん（千切り）	8g	32g
ピーマン（千切り）	5g	20g
油	1g	4g
砂糖	0.7g	2.8g
コンソメ	0.4g	1.6g
しょうゆ	1.5g	6g
白いりごま	0.7g	2.8g
ごま油	少々	少々

## 【栄養価】

エネルギー	塩分量
66kcal	0.4g

## 【作り方】

（1人当たり）

- ① じゃがいもは、水にさらしておく。
- ② フライパンに油を入れ熱し、ひき肉をほぐしながら炒める。
- ③ ひき肉に火がとおったら、じゃがいも、にんじん、ピーマンの順に炒める。
- ④ ③に火がとおったら、Aを入れ、味をつける。
- ⑤ ④に白いりごまを入れて混ぜ合わせ、最後にごま油で香りづけして完成。

## ● POINT ●

じゃがいもは、焦げやすいので火加減に注意しましょう。じゃがいもが半透明になって、しんなりしたら、にんじんを入れ、炒めてください。

令和5年4月：北川辺学校給食センター