

じゃがいもとピーマンのきんぴら

材料（大人4人分）

・ じゃがいも	（ 150 g ）
・ 人参	（ 50 g ）
・ ピーマン	（ 50 g ）
・ さつま揚げ	（ 30 g ）
・ いんげん	（ 20 g ）
・ ごま油	（ 15 g ）
・ しょうゆ	大さじ1 （ 18 g ）
・ 砂糖	小さじ2 （ 6 g ）
・ 酒	小さじ1 （ 5 g ）
・ いりごま（白）	お好みで少々

学校名：認定こども園みやざき園

旬の食材：ピーマン



栄養価（1人当たり）

エネルギー：	65kcal
たんぱく質：	1.8 g
脂質：	2.7 g
塩分：	0.8 g

《作り方》

- ① じゃがいも、人参、ピーマン、さつま揚げを千切りにする。
- ② じゃがいもは軽く、いんげんは食べられる固さまで茹でる。
- ③ ごま油で人参、ピーマンを炒め、火が通ったら他の野菜も入れる。
- ④ しょうゆ、砂糖、酒を入れ、最後にお好みでいりごま（白）をふりかけたら完成。

ワンポイント！

「きんぴら」という献立名なので、食材を千切りにして炒めると、見た目も食感もとても良いです。さつま揚げがない時は「竹輪」などの練り物で代用しても美味しいです！



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～