

# じゃがいも1ものきんぴら



エネルギー：90kcal  
たんぱく質：6.8g  
食塩相当量：0.3g  
(1人当たり)

## ワンポイント

じゃがいもを水にさらしておく、  
澱粉が抜けて炒める時にべたつき  
にくくなります。



ざいりょう

**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

じゃがいも…200g

にんじん…40g

ごぼう…40g

鶏肉ミンチ…100g

油…小さじ1

濃口しょうゆ…小さじ1強

さとう…小さじ2

ごま油…小さじ1

## 作り方

①じゃがいも、人参、ごぼうを千切りにする。

②油で鶏肉ミンチをいためる。

③人参、じゃがいも、ごぼうを順に加える。

④野菜が透き通ったら、砂糖と、しょうゆを入れる。

⑤ごま油をまわし入れる。