

☆変わり粉ふきいも☆

材料<4人分>	分量
じゃがいも	中2個
ベーコン	1枚
青のり	少々
<調味料>	
塩	少々
こしょう	少々



栄養価(一人あたり)

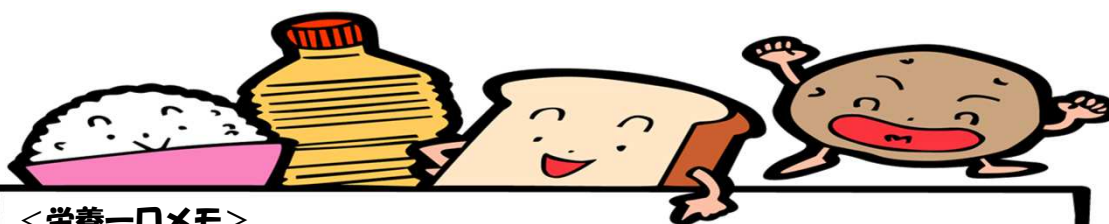
エネルギー	79 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	3.0 g
カルシウム	3 mg

<下ごしらえ>

- ・じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。
- ・ベーコンは短冊切りにする。

<作り方>

- ①じゃがいもを下ゆでする。串がすっととおるくらいが目安。
- ②フライパンでベーコンをから炒りし、ゆでたじゃがいもを加える。
塩、こしょうで味をつけ、最後に青のりをふる。



<栄養一口メモ>

粉ふきいもは学校からの希望献立で新メニューに加わった献立です。お家で作ると簡単な粉ふきいもも、大量に作るのとはとても難しいです。決まった時間内に、、給食センターの調理器具でどうやったら調理できるかな・・・?と考えました。献立に取り入れる前に夏休み中に練習もしました。

普通の粉ふきいもと違うのはベーコンと青のり。この2つを入れることで、味も彩りも良くなります。お弁当のおかずにもオススメの一品で