

☆変わり粉ふきいも☆



栄養価(一人あたり)

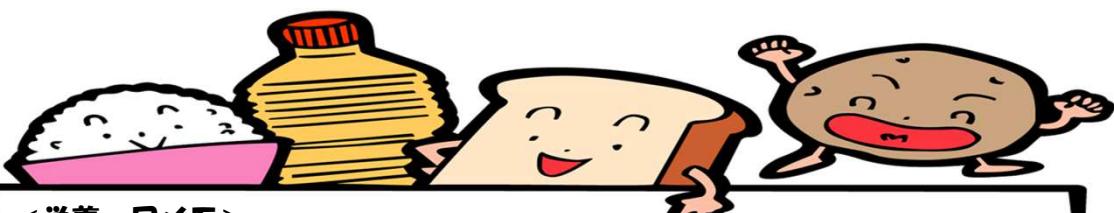
| | | |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 79 | kcal |
| たんぱく質 | 2.1 | g |
| 脂質 | 3.0 | g |
| カルシウム | 3 | mg |

〈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て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、大量に作るのはとっても難しいです。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す。