

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: じゃがいものチーズソテー (106kcal)



材料 (4人分)

ベーコン	…30g
にんじん	…20g
じゃがいも	…180g
たまねぎ	…80g
マッシュルーム	…40g
マヨネーズ	…大さじ2杯
A 顆粒のコンソメ	…少々
塩・こしょう	…各少々
パプリカ粉	…少々
粉チーズ	…大さじ1杯
パセリ	…適宜

作り方

- 1 ベーコンは1cm程度の幅に切る。
- 2 にんじん、じゃがいもは銀杏切り、たまねぎはうす切り、マッシュルームも食べやすく切る。
- 3 フライパンにマヨネーズとベーコンを入れて炒める。にんじん、たまねぎ、マッシュルームを入れる。
- 4 じゃがいもは洗って水気の残った状態のまま軽くラップをかけ、電子レンジで2分程度加熱する。
- 5 にんじんがやわらかくなったら、じゃがいもとAの調味料を入れて味付けし、粉チーズとみじん切りにしたパセリを振り込んで仕上げる。

粉チーズに塩分があるので、コンソメと塩は控えめに入れるとちょうどよい味になります。