

じゃがいものソテー



材料 (中学生1食分)

・じゃがいも	84	g
・にんじん	8	g
・三度豆	15	g
・サラダ油	0.8	g
・塩	0.4	g
・こしょう	0.02	g
・(淡)しょうゆ	1.5	g

作り方

- ① 三度豆は流水で水洗いし、2cm位に切り、ゆでる。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ じゃがいもはせん切りにして、水にさらす。
- ④ フライパンを熱して油をなじませ②を炒める。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、③を煮ごたえが残る程度にさっとゆでる。
- ⑥ ④に①を加え、ゆで汁を切った⑤を加えて炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味して仕上げる。

シャキシャキした
食感が
おいしいヨ!!

