



## 和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます!

～11月の献立より～



# 「じゃがいものピリカラいため」

じゃがいものピリカラいためは、子どもたちに人気のある献立のひとつです。トウバンジャンを使い、少しピリツとした辛さが人気の理由でもあります。

じゃがいもに少し歯ごたえを残すようにゆでることで、シャキシャキとした食感を楽しんで食べることができます。

ご家庭にある身近な材料で簡単にでき、冷めてもおいしい一品なので、お弁当のおかずにもぴったりです。ぜひご家庭でもお試しください。



### 〈材料 4人分〉

|          |                        |
|----------|------------------------|
| じゃがいも    | 大1個または<br>小2個程度(約200g) |
| にんじん     | 1/4本(約20g)             |
| サラダ油     | 小さじ1/2                 |
| みりん      | 小さじ1弱                  |
| トウバンジャン  | 少々                     |
| 塩        | 少々                     |
| うすくちしょうゆ | 小さじ2                   |
| 米酢       | 小さじ1                   |

### 〈作り方〉

- ① にんじんはせん切りにする
- ② じゃがいもはせん切りにし、水にさらしておく。
- ③ みりん・トウバンジャン・塩・うすくちしょうゆ・酢を合わせて調味液を作る。
- ④ 鍋に湯をわかし、②を歯ごたえが残る程度にさっとゆでる。
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、①を炒める。
- ⑥ ⑤にゆで汁をきった④を加えて炒め、③を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ペンネの豆乳クリーム煮」と  
「かぶらとおあげのたいたん」のレシピをお届けします。

