

## おうちで作ろう！

# じゃがいもの ピリ辛炒め



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
あげ油 じゃがいも (太千切り) ごま油 (炒め用) にんにく (すりおろし) しょうが (すりおろし) 豚もも肉千切り にんじん (千切り) 糸こんにゃく (下ゆで)	適量 200 g 適量 0.8 g 1 g 40 g 50 g 60 g	①材料をそれぞれ切りそろえる。 ②じゃがいもは太目の千切りにし、よく水にさらした後、油で揚げる。 ③いんげんをゆでておく。 ④フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャンを炒め、香りが出たら、肉を加え火を通す。 ⑤調味料、揚げたじゃがいも、ゆでたいんげんを加えて味を全体になじませ完成。			
さやいんげん (小口切) 砂糖 しょうゆ みりん トウバンジャン	8 g 小さじ1 小さじ2 小さじ1/2 少々				
<b>ポイント！</b> 給食で人気のじゃがいもをメインとした料理です。甘しょっぱいたれが染みて、ごはんが進む味です。トウバンジャンははじめは少しだけ加え、味見をして量を調節してください。					
1人分栄養価					
エネルギー	89	kcal	脂質	3.4	g
たんぱく質	3.2	g	食塩相当量	0.4	g