

じゃがいものきんぴら



いも類を使った料理の中で、特に人気のメニューです。

千切りにしたじゃがいもは、しっかり水にさらし、でんぷん質をおとしてから調理するのがポイントです。じゃがいもにシャキシャキ感が残るように仕上げるとおいしいですよ！



材料	使用量（4人分）
サラダ油	小さじ1
ごぼう	20g（1/8本）
つきだしこんにゃく	40g
にんじん	1/4本
じゃがいも	中1個
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
あげはんぺん	2枚
さやいんげん	3本
白ごま	適量

<作り方>

- ①ごぼう、じゃがいも、にんじんは千切りにし、ごぼう、じゃがいもは切った後水にさらしておく。
- ②さやいんげんは3cmの長さに切ってさっと下ゆでしておく。
- ③あげはんぺんは油抜きして薄切りにし、つきだしこんにゃくは下ゆでしておく。
- ④サラダ油を熱し、ごぼう、こんにゃく、にんじんの順に炒め、柔らかくなってきたら、じゃがいもを加えさらに炒める。
- ⑤じゃがいもが少し透き通ってきたら、砂糖、しょうゆ、塩を入れ、あげはんぺんも加えて炒める。
- ⑥さやいんげんを加え味を調えたら、白ごまを加えて仕上げる。（お好みで一味唐辛子を加えてください。）

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875