

# 今月の献立紹介



パン  
牛乳

🌞 **じゃが芋のベーコン煮** 🌞  
ひじきサラダ  
アーモンドいりこ

## じゃがいものベーコン煮

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ じゃがいも	3個 (360g)	① じゃがいもは一口大に切り、ベーコンは短冊切り、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、糸こんにゃくは2~3cmの長さに切り、さやいんげんは斜めに切る。 ② 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。 ③ ②ににんじん、たまねぎ、じゃがいも、糸こんにゃくの順に入れて炒め、たまねぎが少し柔らかくなったら、水とAを加えて煮込む。 ④ 食材に火が通ったら、さやいんげんを加えて仕上げる。
○ ベーコン	薄切り2枚 (40g)	
○ たまねぎ	中1/2個 (120g)	
○ にんじん	中1/3本 (50g)	
○ 糸こんにゃく	120g	
○ さやいんげん	4本 (30g)	
○ サラダ油	少々	
A { 上白糖	小さじ2	
うす口醤油	大さじ1	
○ 水	60mL	

## じゃがいも

じゃがいもは約80%が水分で、その他の多くが炭水化物です。ビタミンCが豊富に含まれ、貯蔵や調理によって失うことが少ないのが特徴です。主な品種として、ホクホクした男爵、煮崩れしにくいメイクイン、甘みが強いキタアカリなどがあり、その特徴によってスープや煮物、サラダなどに調理されます。

新じゃがは、春に収穫され、収穫後すぐに市場に出回るじゃがいもをいいます。通常のじゃがいもと比べて、皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。

じゃがいもの芽や緑色になっている皮の部分は、ソラニンという毒性成分が含まれるため、必ず取り除いて食べましょう。