

# じゃが芋とウィンナーのカレーソテー

●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	6.4 g
塩分	0.6 g

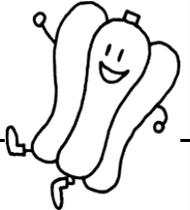
<作り方>

- ① **じゃがいも**は皮をむいて、厚めのいちよう切りにする。耐熱皿に移してラップをし、電子レンジで3分程度加熱する。(しっかり火を通す。)
- ② **ピーマン**、**にんじん**は短冊に切る。
- ③ **ウィンナー**は輪切りにする。
- ④ 熱したフライパンに**油**をひき、①～③を炒め、**塩**、**こしょう**、**カレー粉**で味をつける。



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
じゃがいも 2個	厚めの いちよう	1 cmの 色紙切り	ゆでてつぶす	ゆでてつぶし、水分を 加えてなめらかにする	もぐもぐを
ピーマン 大1/2個	短冊	1 cm長さの 千切り	やわらかめにゆでて皮をむき みじん切り	ざらつきのあるペースト	なめらかな
にんじん 1/2本	短冊	1 cm長さの 千切り	圧力鍋で20分加圧した後 1 cm正方5 mm幅に切る	5 mm正方3 mm幅に切る	ペーストにする
ウィンナー 6本	輪切り	半月切り (5 mm幅)	ベーコンにかえて、ふちをとる 細かいみじん	ミルサーでペーストにする	
油 小さじ2 塩 ひとつまみ こしょう 少々 カレー粉 小さじ1/2					

ピーマンは薄皮に**苦味の成分**が多く含まれています。  
薄皮をむくと苦味がやわらぎます。  
他にも炒める前に**電子レンジで加熱**したり、**下ゆで**したり、**繊維に沿って切る**ことでも苦味をやわらげることができます。



※こどもは大人の2/3量が目安です。  
※都合により、給食の食材を変更する場合があります。