

# 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       | 107kcal |
| たんぱく質       | 2.8g    |
| 脂質          | 6.3g    |
| 塩分          | 0.6g    |



## <作り方>

① **じゃが芋**は皮をむいて、厚めのいちよう切りにする。

耐熱皿に移し水を入れラップをし、電子レンジ600Wで5分程度加熱して火を通す。

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、②と③を炒める。

⑤ ④に①を加え軽く炒め、**塩**、**こしょう**、**カレー粉**で味を調える。

| 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             |              |
|-------------|-----------|------|----------------|----------------------------|--------|------------------|--------------|
| じゃが芋        | 2 個(180g) | いちよう | 1cmの色紙切り       | 1.2cm角柔らかく茹でる              | 茹でてつぶす | もぐもぐを<br>ペーストにする |              |
| ピーマン        | 1 個(20g)  | 短冊   | 1cm長さの<br>千切り  | 茹でて皮をむき<br>粗みじん切り          |        |                  | ざらつきのあるペースト  |
| にんじん        | 1/3本(60g) | 短冊   | 2cm長さの<br>千切り  | 圧力鍋で10分加圧後<br>1cm正方5mm幅に切る |        |                  | 5mm正方3mm幅に切る |
| ウィンナー       | 3 本(60g)  | 輪切り  | 半月切り<br>(5mm幅) | ベーコンに替えて<br>みじん切り          |        |                  | ざらつきのあるペースト  |
| 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、下茹でしたり



※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。

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、**下茹で**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。

