副菜　あおば給食レシピ

じゃが芋カントリー煮

材料（大人2人＋子ども2人）

子ども1人分あたり 68kcal

じゃが芋	200g
ウィンナー	30g
人参	40g
玉ねぎ	30g
有塩バター	9g
コンソメ	1g
ケチャップ	24g
ウースターソース	3g
砂糖	6g

作り方

1. ウィンナーは5㎜厚の小口切り、野菜は食べやすい一口大に切る。
2. 鍋にウィンナーと野菜を入れ、水を具が浸る程度に加え煮る。
3. 火が通ったら、バターと調味料を加え、弱火で煮込む。
4. 汁気が減り、味がなじんだら火を止める。

ポイント

★調味料を加えた後は焦げやすくなるので火加減に注意しましょう。

食物アレルギーのお子さん

ウィンナーには、卵や乳成分が含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。
コンソメには乳成分が含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。
◇乳ｱﾚﾙｷﾞｰ
バターは除きましょう。

配慮食のお子さん

ウィンナーは皮なしウィンナーに代えましょう。

栄養士コメント

砂糖を加え、ケチャップの酸味を和らげています。