



献立名

じゃがいもの土佐煮



材料 4人分 〈切り方〉

- じゃがいも 2個 〈一口大〉
- にんじん 1/3本
〈1cm幅のいちょう切り〉
- いんげん 4本
〈2cm幅の斜め切り〉
- 砂糖 小さじ4
- しょうゆ 大さじ1
- 水 100ml
- かつお節 4g
- バター 小さじ1/2



バターを入れなくても美味しくできます。食物アレルギーのある方はバターなしで作ってください。

○献立例○ ごはん 牛乳 さんが焼き
じゃがいもの土佐煮 なめこ汁

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① いんげんは茹でておく。
- ② 鍋に★とじゃがいも、にんじんを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ かつお節、バターを加えて、さっくり混ぜる。
- ④ 最後に①を加える。

(子ども一人分)

エネルギー:71kcal たんぱく質:2.3g 脂質:0.3g 塩分:0.6g
食物繊維:1.2g