

じゃがいもの塩こうじ焼き



エネルギー：36kcal

たんぱく質：1.1g

食塩相当量：0.2g

(1人当たり)

ワンポイント

じゃがいもは湯がくよりも電子レンジで加熱するほうがうまみや水分が逃げず、ほくほくになります。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

じゃがいも…200g

たま
玉ねぎ…60g

しお
塩こうじ…大さじ 1

あぶら
油…小さじ $\frac{1}{2}$

作り方

- ① じゃがいもは一口大の乱切り、玉ねぎは薄切りにする
- ② じゃがいもを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし電子レンジ
600W で 3～4分加熱する
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める
- ④ 柔らかくなったじゃがいもを加え、こんがりと焼き目をつける
- ⑤ 全体に火が通ったら塩こうじを加える