

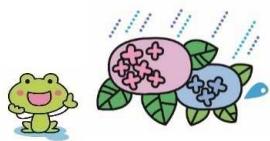
給食で人気の献立

じゃがチーズ



【献立例】

牛乳
ツナピラフ
キャベツのスープ
じゃがチーズ



☆ 材料（4人分）

- | | |
|---------|-------|
| ・ じゃが芋 | 中2個 |
| ・ 玉ねぎ | 中1/4個 |
| ・ ベーコン | 40g |
| ・ 有塩バター | 8g |
| ・ チーズ | 40g |
| ・ パセリ | 適量 |

☆ 作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて、2cm角に切り、少しかために茹でる
- ② ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、チーズは1cm角、パセリはみじん切りにする
- ③ フライパンにバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎを炒める
- ④ ①のじゃが芋とチーズを加え、弱火で炒める
- ⑤ チーズが溶けたら、パセリをちらす

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 140 kcal ◇ たんぱく質 4.7 g ◇ 食塩相当量 0.5 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

ほくほくのじゃが芋とチーズの相性が良く、子どもたちに人気のメニューです！

お手軽アレンジ① じゃが芋の下茹で：電子レンジで3分30秒程度加熱する方法もあります！

お手軽アレンジ② チーズ：サラダ用の小さくカットしたチーズを使うと、切らなくても大丈夫！！

京田辺のヒーロー
ぎょくろマン

