

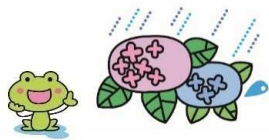
給食で人気の献立

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

☆ ぎょうろマンからのひとこと

京田辺のヒーロー
ぎょうろマン



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！！