



そ う ざ い じ ぼ さ ん ぶ つ

コンビニ総菜×地場産物

今回は、コンビニのフライドポテトと愛西市の特産物であるにんじんを使って、給食で大人気の「揚げじゃが芋のうま煮」の作り方を紹介します！今回はお肉を使っていますが、豚肉や鶏肉を入れてもよいです♪



あ 揚げじゃがいものうま煮 に



《材料》（3人分）

- ・ フライドポテト (M) 1 個
- ・ にんじん 1 / 2 本
- ・ 玉ねぎ 1 / 2 個
- ・ 竹輪 2 本
- ・ 糸こんにゃく 1 / 2 袋
- ・ 冷凍さや入り枝豆 10 個
- ・ 水 30 c c
- ☆ しょうゆ 大さじ 1 弱
- ☆ 砂糖 大さじ 1
- ☆ 酒 小さじ 1
- ☆ みりん 小さじ 1 / 2
- ☆ 和風だしの素 小さじ 1 / 2

《作り方》

- ① にんじんはいちょう切りか半月切り、玉ねぎはくし切り、竹輪は5mm幅に切る。糸こんにゃくは下茹でする。枝豆は流水で解凍し、さやから出しておく。
- ② 鍋に水とにんじんを入れ、火にかける。
- ③ にんじんに火が通ったら玉ねぎを入れ、しんなりするまで煮る。
- ④ 玉ねぎが白っぽくなってきたら、糸こんにゃくと竹輪を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ☆の調味料を入れて弱火～中火で煮る。
- ⑥ 材料に味がいたら枝豆を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑦ フライドポテトを電子レンジで温め、⑥に混ぜる。

ポテトの油が煮物に馴染んで、コクのある味になります。また、にんじんに含まれるカロテンの吸収がよくなるので、免疫力もアップします☆



ポイント

- * コンビニのフライドポテトを使うことで、お家で揚げ物をしなくても簡単に作れます。
- * フライドポテトに塩が付いているので、煮物の味付けは少し甘めにしておく混ぜたときにちょうど良い味になります。
- * 煮汁を多めに作ると、ポテトに味が馴染んでおいしいですよ！