愛西市栄養教諭・学校栄養職員部会

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せんが、豚肉や鶏肉を入れてもよいです♬

揚げじゃがいものうま煮

《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　３０ｃｃ

☆ 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

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☆

《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5㎜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 材料に味がつ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と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！