

## じゃがいものきんぴら



### 材料(子ども5人分)

じゃがいも	中1個
にんじん	1/4本
糸切り昆布	ひとつまみ
すりごま(白)	小さじ1
油	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1



糸切り昆布を水でもどしてみよう

### 作り方

- ① じゃがいも・にんじんは少し太めのせん切りにする。じゃがいもは水にさらしておく。
- ② 糸切り昆布は水でもどして、食べやすい長さに切る。
- ③ 油を熱して、①を炒め②を加えて砂糖・しょうゆ・みりんを調味する。
- ④ 火が通ったら、すりごまをふり混ぜる。



**【子ども1人分栄養価 エネルギー48kcal たんぱく質0.8g 脂質1.8g 食塩相当量0.4g】**