

きゅうしょくレシピ

◇じゃがたらチーズ◇

【材料】 (給食だと4人分)

【作り方】

・じゃが芋	200g
〔・いため油	少々
・玉ねぎ	40g
〔・しめじ	20g
A〔・めんたいこ	15g
・マヨネーズ	大きじ2
〔・みりん	小さじ1/2
B〔・パセリ みじん	少々
・ピザ用チーズ	30g

① じゃが芋は一口大に切り蒸すかゆでてやわらかくする。

② 玉ねぎは薄切りにし、火が通るまでいためる。

③ ①と②とAを混ぜ、耐熱の容器にわけ。

④ ③にBをのせ、オーブンでこんがり焼く。

(230℃10分)

じゃが芋 + たらこ(明太子) + チーズ

=子どもたちが大好きな組み合わせ!

地元でたくさん手に入るじゃが芋をおいしくたっぷり食べることができる献立です。