

## じゃがいものネギみそ焼き（函館産野菜を使用した献立）

### 【材料】


※4人分・可食量

※分量は小学生用です

○ じゃがいも	180g	○ みりん	小さじ1
○ サラダ油	小さじ1	○ しょうゆ	小さじ1
○ 長ねぎ①	15g	○ 豆板醤	適宜
○ 長ねぎ②	5g		
○ 赤みそ	小さじ1		
○ サラダ油	小さじ半分		
○ さとう	小さじ1		

### 【作り方】

- 1 じゃがいもは乱切り、長ねぎ①を斜切りにして、火が通る程度に下茹でする。
- 2 1が茹で上がったら、湯切りして、サラダ油を絡め、耐熱皿に盛る。
- 3 長ねぎ②は粗みじんに切りにする。
- 4 みそ、サラダ油、さとう、みりん、しょうゆを合わせ、みそがなめらかになるまでよく練る。
- 5 4に3を加えて、軽く混ぜ合わせたら、豆板醤でお好みの辛さに整える。
- 6 2に5をトッピングして、お好みの焼き色がつくまでオーブンで焼く。

ポイント  函館産のじゃがいもと長ねぎを使用した焼き物です。学校給食では、スチームコンベクションオーブンを活用して作っています。蒸したり焼いたりすることで、素材の風味を感じられる仕上がりとなります。

### 【写真】



<献立名>ごはん 中華煮 あげ餃子 じゃがいものネギみそ焼き 牛乳



### 【栄養価】

エネルギー	634kcal	たんぱく質	26.4g	脂質	22.5g
食塩相当量	2.5g				