

❀たことポテトのバジルソテー

1人分の栄養価

エネルギー	154kcal
たんぱく質	8.4g
塩分	0.6g



《材料…4人分》

※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。

じゃがいも	中1個	むき枝豆	大さじ2
サラダ油（揚げ用）	適宜	ホールコーン	大さじ2
たこ	80g	バジルペースト	20g
ウインナー	4本	塩	少々
人参	3cm	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	にんにく	1かけ

《作り方》

- ①じゃがいもはよく洗って皮をむき、1.5cmの角切りにして水にさらす。
- ②人参はいちょう切り、玉ねぎは角切り、ウインナーは輪切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④たこは一口大に切り、さっと茹でておく。
- ⑤じゃがいもは水気をよく拭き取ってから、素揚げする。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、ウインナー、人参、玉ねぎを順に加えて炒める。
- ⑦枝豆、コーンを加えて混ぜ合わせ、バジルペースト、塩を加える。
- ⑧最後にたことじゃがいもを加えて仕上げる。

★たこは素揚げにしてもおいしく仕上がります。



ウイルスに負けない体をつくろう！



ウイルスに負けない体づくりのためには、エネルギー・たんぱく質・ビタミン・ミネラルを過不足なく摂ることが大切です。たこには、たんぱく質や亜鉛、ビタミンEが豊富に含まれています。今月の給食には、那珂湊漁港で水揚げされたミズダコを使用しました。ひたちなか市は「たこの加工日本一」です。地元応援のためにも特産物のたこを食べましょう。

たこを使った給食レシピをご家庭でもぜひお試しください。