

作ってみませんか？
ぶくやまの学校給食



7月 福山市立〇〇小学校

じゃがいもの酢の物



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
じゃがいも（せん切り）	1個	① 調味料 A を混ぜておく。 ② じゃがいも、にんじんを茹でて、冷ます。 ③ きゅうりは分量外の塩でもむ。 ④ ボウルに②、③を入れ①であえる。
にんじん（せん切り）	1/4本	
きゅうり（せん切り）	1本	
砂糖	大さじ1	
A	うすくちしょうゆ	小さじ1
	酢	大さじ1
	塩	ひとつまみ



ひとこと Memo

じゃがいもはみかんと同じ量のビタミン C が含まれています。そして、じゃがいもに含まれているビタミン C はでんぷんに守られているため、熱に強いのが特徴です。ビタミン C は体の抵抗力を高め、風邪予防に役立ちます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	39kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.4g

