

じゃがたらこ



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
副菜	じゃがいも	70	じゃがいもは細かい線切りにして水によくさらす。 油を熱し、じゃがいもを炒め、ほぐしたたらこを入れて炒める。 シャリッとした歯ざわりを残して仕上げる。
	たらこ(ほぐし)	10	
	油	2	

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
89kcal	4.0g	2.7g	0.5g	5mg	0.4mg	3μgRE	0.14mg	0.07mg	27mg	0.9g	16mg	0.5mg

自慢するところ・人気のあるところ(八日市市)

シャリシャリしたじゃがいもの歯ざわりとプチプチしたたらこの食感が楽しめます。たらこの持ち味の塩分を生かして仕上げるので、ソフトな口当たりです。

不足しがちな芋をたくさん食べることができる一品です。