



## 揚げじゃがいものそぼろ煮

主菜

栄養価 1人分  
エネルギー 239kcal  
たんぱく質 8.6g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

じゃがいも	中5個
揚げ油	適量
豚ひき肉	120g
砂糖	大さじ2・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	小さじ1/2
水	適量
〔片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2



作り方

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② 水気を切ったじゃがいもを油で揚げる。
- ③ フライパンで肉を炒め、調味料と水を加えて煮る。
- ④ 水で溶いた片栗粉を③に加え、とろみをつける。
- ⑤ ④に②を加え、あんがからんだら火を止める。



子ども達に人気の「揚げじゃが」。親子で大好きというご家庭もある、横須賀市学校給食の定番の味です。