

じゃが芋きんぴら

(59kcal たんぱく質 1.2g カルシウム 16mg 鉄 0.2mg)

材料) 子ども4人分

じゃが芋	150g (中2個)
人参	35g (中1/4本)
たけのこ	30g
ピーマン	15g (中1/2個)
ごま油	小さじ1
三温糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1強
白ごま	小さじ1強

作り方)

- ① じゃが芋、人参、たけのこ、ピーマンは千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、じゃが芋、人参、たけのこ、ピーマンを炒める。
- ③ 火がとおったら調味料を加えて味つけする。
- ④ 最後に白ごまをまぶす。