



～いわき市 学校給食献立紹介～

# じゃがいものベーコン煮

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー104kcal/たんぱく質 4.6g/塩分 1.1g



## コンソメ味の洋風煮物 「じゃがいものベーコン煮」



じゃがいものベーコン煮は、ベーコンのうまみで作る洋風の煮物です。野菜もたっぷり入っている、コンソメ味の食べやすい味付けになっています。給食でも人気の一品です。

新じゃがや、新玉ねぎを使って作ると、甘みが増してさらにおいしく作れます。

### 材料(4人分)

- サラダ油.....小さじ1
- ベーコン.....2枚
- にんじん.....1/2本
- じゃがいも.....中2個
- 玉ねぎ.....大1個
- マッシュルーム水煮（スライス）...40g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- しょうゆ.....小さじ1と1/2
- さとう.....小さじ1
- コンソメ.....小さじ1/2
- さやいんげん.....4本
- 水.....240mL

（水の量は味を見て調節してください。）

### 作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大の乱切り、玉ねぎはスライスする。マッシュルームは洗い、さやいんげんは3cm程度の長さに切り、ゆでて水にとる。
- 2 サラダ油を熱し、ベーコンを炒める。にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、水を入れあくをとりながら中火で煮る。
- 3 マッシュルームと、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメを入れて煮る。
- 4 野菜に火が通ったら、仕上げにさやいんげんを入れて、火を止める。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みで調節してください。



### 【献立例】

バーガーパン/牛乳/じゃがいものベーコン煮  
/ハンバーグてりやきソースかけ/オレンジ

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー595kcal/たんぱく質 21.1g/塩分 2.3g