



2008年 学校給食栄養士セミナー

## 子どもたちが喜んで食べる カリフォルニア・レーズンレシピ

### カリフォルニア・レーズンチーズポテト

学校食事研究会 主任栄養士 豊岡 弘子氏

#### 材料

じゃがいも	50g
玉ねぎ	15g
カリフォルニア・レーズン	10g
ベーコン	8g
プロセスチーズ (ダイス)	10g
とろけるチーズ	5g
オリーブ油	2g
塩	0.2g
こしょう	0.01g

#### 作り方

- 1 じゃがいもは一口大に切り、蒸します。ベーコンは短冊切りに、玉ねぎは粗みじんに切ります
- 2 オリーブ油を熱し、ベーコンと玉ねぎ、レーズンを入れてよく炒め、玉ねぎがすき通るようになったらプロセスチーズを加えてさらに炒め合わせます
- 3 チーズがやわらかくなったらとろけるチーズを加えます
- 4 3にじゃがいもを入れてよく炒め合わせ、塩、こしょうで味を整えます

#### 献立に一言

じゃがいもは熱々の状態で加えるようにすると、チーズとよくからまって美味しくできます。ベーコンを炒める時は、焦がさないように弱火でよく炒めるようにします。じゃがいもはやわらかすぎないようにスチームコンベクションで蒸すとホクホクで型くずれがなく仕上がります。

#### 栄養量

エネルギー	177kcal	たんぱく質	5.9g
脂質	9.3g	カルシウム	130mg
マグネシウム	18mg	鉄	0.4g
亜鉛	0.5mg	レチノール当量	94 $\mu$ g
ビタミンB1	0.10mg	ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	22mg	食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.3g		

