



が旬の食材

じゃがいも

使い忘れて
ついつい
芽がでて
しまいがち



夏が旬の野菜 ▶ かぼちゃ、トマト、なす、きゅうり、とうもろこし、枝豆、ピーマンなど

ジャガマーボー

学校給食で大人気!! 電子レンジの活用で時短調理!



🕒
25分

材 料 (2人分/1人当たり137cal)

豚ひき肉	40g	じゃがいも中1個	(110g)		
たまねぎ	1/4個	(60g)	にんじん	2cm	(20g)
ピーマン	1個	(35g)	しょうが	1片	
にんにく	1片	炒め油	小さじ1		
トウバンジャン	お好みの量				

トマトケチャップ	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
みそ	小さじ1

B かたくり粉	小さじ1	水	20cc
水	30cc		

作り方

- 1 じゃがいも・たまねぎ・ピーマンは角切りに、にんじんはいちょう切りにし、じゃがいもはレンジで加熱しておく。(レンジ時間目安(600ワット) じゃがいも:3分)
- 2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たらトウバンジャン、ひき肉・たまねぎを加え炒める。
- 3 ひき肉に火が通ったらにんじん・ピーマンを加えて炒め、調味料Aと水(30cc)を入れる。
- 4 煮立ったら水で溶いたかたくり粉(B)を加え、手早く混ぜる。
- 5 最後に、加熱しておいたじゃがいもを入れて混ぜたら完成。



にんにくやしょうがはチューブで代用OK!



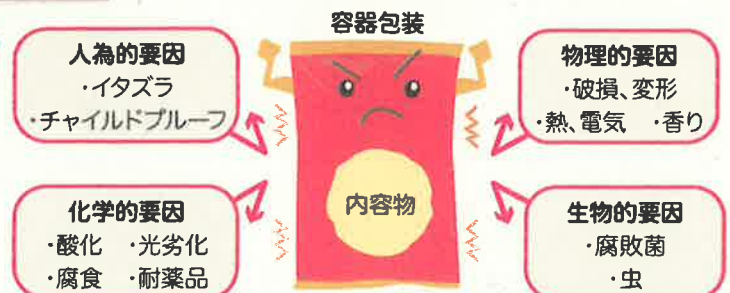
じゃがいもは冷蔵庫に入れなくても大丈夫です! 芽に含まれる毒素(ソラニン)の生成を防ぐため、新聞紙で包んで冷暗所に保存するようにしましょう。



賞味期限を長くする容器包装の技術

調味料や食材などを包装する容器は、内容物の鮮度、賞味期限を延ばすため様々な技術が施されています。

賞味期限を延ばす技術という点では、「食べ物のもったいない(食品ロス)」を減らすことに大きく貢献していると言えます。



参考文献:「包装…知っとく知識」