

第16回学校給食料理レシピコンクール

努力賞（学校給食部門 No.159）

## じゃがいもとわかめの幸せバター

材料	分量（1人分）	作り方
じゃがいも	40g	①じゃがいもは細切りにし、わかめは戻しておく。 ②フランパンに油を熱し、じゃがいもを炒めて火が通ったらわかめを加えてさらに炒める。 ③バターを入れ、調味料（★）で味を調整する。
乾燥わかめ	0.4g	
有塩バター	3g	
★食塩	0.2g	
★こしょう	0.01g	
★淡口しょうゆ	0.6g	
油	1g	



作成：長崎市教育委員会