



野菜料理をプラス1品！

～じゃがいもケチャップいため～

前橋市健康増進課


【材料】4人分

じゃがいも	200 g	
玉ねぎ	150 g	
ウィンナー	4本	
にんにく	1かけ	
バター	大さじ1/2	
A	ケチャップ	大さじ2
	チリソース	大さじ1/2
	コンソメ	小さじ1/2
	しょう油	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	こしょう	少々
グリーンピース	10 g	



【作り方】

- ①じゃがいもをくし切りにし、耐熱皿にじゃがいもと水大さじ2を入れてラップをして電子レンジ（500W）で7～8分加熱する。
竹串が通ったら、湯を捨てラップをしたまま置いておく。
- ②玉ねぎはくし切りにする。ウィンナーは斜め薄切りにする。
にんにくはみじん切りにする。*チューブタイプでも良い
- ③フライパンにバターを溶かし、にんにく、たまねぎ、ウィンナーと炒める。
- ④玉ねぎに火が通ったら、合わせた調味料Aとじゃがいもを入れ炒める。
- ⑤盛り付けてからグリーンピースを飾る。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス 

子どもが大好きケチャップ味で、お弁当のおかずにもピッタリ！ほんの少しのチリソースがうまさの決め手です。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
139	4.1	7.0	15.2	11	0.8
kcal	g	g	g	mg	g