

# ポテトソテー

令和 6 年 8 月 21 日

北空知圏学校給食センター

ポテトソテーとは、じゃがいも、<sup>えだまめ</sup>枝豆、<sup>とうもろこし</sup>とうもろこし、<sup>にんじん</sup>にんじん、<sup>ベーコン</sup>ベーコンを炒めてコンソメで味つけをして作ります。

<sup>なつやさい</sup>夏野菜の<sup>えだまめ</sup>枝豆や<sup>とうもろこし</sup>とうもろこしが<sup>はい</sup>入ります。  
<sup>えだまめ</sup>枝豆の<sup>みどりいろ</sup>緑色、<sup>とうもろこし</sup>とうもろこしの<sup>きいろ</sup>黄色、<sup>にんじん</sup>にんじんの<sup>あかいろ</sup>赤色が<sup>はい</sup>入っていて<sup>いろあざ</sup>色鮮やかなソテーになっています。

ぜひ食べてみてください。



<sup>すべ</sup>全て<sup>ほっかいどうさん</sup>北海道産の<sup>やさい</sup>野菜を<sup>つか</sup>使っています！

## じゃがいもの栄養

じゃがいもは<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>たっぷり</sup>豊富な<sup>やさい</sup>野菜です。

- <sup>コラーゲン</sup>コラーゲンを作るのに<sup>か</sup>欠かせない「<sup>ビタミンC</sup>ビタミンC」が<sup>ほうふ</sup>豊富
- <sup>余分な塩分</sup>余分な塩分を<sup>からだ</sup>体の<sup>そと</sup>外に出す「<sup>カリウム</sup>カリウム」も<sup>ほうふ</sup>豊富！
- <sup>便秘対策</sup>便秘対策に役立つ「<sup>食物繊維</sup>食物繊維」も<sup>ふく</sup>含まれている
- <sup>エネルギー源</sup>エネルギー源になる「<sup>糖質</sup>糖質」もある

