

おすすめレシピ ジャガイモのおかかまぶし

Vol. 25

1人分のカロリー 134kcal、塩分 1.1g ビタミンC 65mg

【材料 (2人分)】

A	{	・ 顆粒だし	小さじ 1/3	・ ジャガイモ	2個 (250g)	
		・ 水	1/2 カップ		・ スナップえんどう	100g
		・ しょうゆ	小さじ 2		・ 削りカツオ	1/2 袋 (2g)
		・ みりん	大さじ 1/2			



削りカツオを加えることで
うす味でもおいしくいただけます

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき、太い棒状に切って水にさらし、水けをきります。
- ② スナップえんどうは筋を除き、沸騰した湯に入れてさっとゆでて水にとり、水けをきります。
- ③ 鍋に①とAを入れて、火にかけます。煮立ったら弱火にして、やわらかくなるまで煮ます。
- ④ ③に②を加えて汁けがなくなるまで煮て、削りカツオを加えます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ジャガイモのビタミンC含有量は、いも類の中で最も多く、加熱しても分解されにくいのが特徴です。

栄養士 信太 麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。