



## おすすめレシピ

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

# 「ジャガイモのおかかまぶし」

1人分あたり  
134kcal  
ビタミン C 65mg  
塩分 1.1g

### ☆☆☆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。

### 【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。

**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**

### 【材料(2人分)】

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

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。