

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？

じゃが芋と野菜のそぼろ煮（2人分）

じゃが芋	200 g
A	鶏ひき肉 100 g
	しょうゆ 大さじ 1/2
	みりん 大さじ1
ピーマン	30 g
玉葱	100 g
エリンギ	30 g
土生姜	少々
B	だし汁 150cc
	砂糖 大さじ1/2強
	しょうゆ 小さじ1
片栗粉	大さじ1/2（倍量の水で溶く）
サラダ油	適宜

エネルギー244kcal たんぱく質 13.8g カルシウム 23mg カリウム 752mg 食物繊維 3.1g 塩分 1.1g



作り方

1. じゃが芋は洗って皮をむき、縦半分に分けてから5mm位の半月切りにし、水にサッと浸けてから水切り後電子レンジで5分ほど温め、中まで火を通す。（少し硬めでよい）
2. 玉葱は1cm幅のくし切りにし、エリンギは横半分に切ってから、短冊切りに、ピーマンは種を取って適当な大きさに切っておく。
3. 土生姜は皮を薄く剥いておろしておく。
4. なべに少量の油を敷いてAを火にかけ、玉葱も加え、肉の色が変わってきたら1のじゃが芋を加え、くずさないようにそっと混ぜ合わせる。
5. 4にピーマン、エリンギを加え、全体に火が通ったらBとおろし生姜を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。

ひとことアドバイス

『じゃが芋』

じゃが芋はタンパク質、ビタミンCが豊富で、さつまいもには劣るものの食物繊維や糖質も含む栄養価の高い食品です。特にじゃが芋のビタミンCは熱に強いので、加熱調理をしても損失が少ないため、抗酸化作用や免疫機能を高め、風邪などの予防や疲労の回復にも効果があるといわれています。



わいわい健康大作戦(調理実習編)

参加申し込みは

WEB



または

TEL:072-920-7381

健康づくり課まで