



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.101

ジャガイモと絹サヤの 塩きんぴら

1人分の栄養価 エネルギー84kcal、塩分0.7g



材料 (4人分)

ジャガイモ	2個
絹サヤ	30g
ごま油	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
A	鶏ガラスープの素
	 小さじ1/2
	ニンニク(すりおろし)
	 少々

この時期に出回る新ジャガイモは水分が多く、皮も薄くて軟らかいので、皮付きのまま調理ができます。ジャガイモにはでんぷん(炭水化物)、ビタミンC、カリウムが多く含まれ、ビタミンCはでんぷんに包まれているので、熱に強いという特徴があります。

作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて5mm角の棒状に切り、ザルに広げ、さっと水に通してキッチンペーパーなどで表面の水気を取る。
- ②絹サヤは、筋を除いて縦半分に切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、ジャガイモを加え、やや中火で透き通るまで炒める。
- ④絹サヤも加え一混ぜした後、塩を加えさらに強火で炒め、Aを加えて味を調える。

6月は食育月間です。食に関係する全ての人に感謝し、食事のバランスと薄味に心掛けましょう。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課 予防班内)