

5月

新じゃがのみそがらめ



新じゃが芋は通常のじゃが芋の約4倍のビタミンCが含まれています。主成分であるでんぷんに守られているため、ビタミンCが壊れにくいのが特徴です。



◎材料：2人分

新じゃが芋	・ ・ ・ 小3個 (210g)
油	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 1/2
ごま	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 1
砂糖	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 1/2
A { みそ	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 1/2
みりん	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ 1/2

【1人分あたり】

エネルギー： 135 kcal たんぱく質： 3.4g
脂 質： 5.8g 糖 質： 11.6g
食塩相当量： 0.6g

じゃが芋が甘味噌ダレと
相性抜群の一品です ♪



◎作り方

- ① 新じゃがは洗って耐熱容器に並べ、600wの電子レンジで3分ほど加熱する。Aの調味料は合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、①を中火で炒める。皮がパリっとしてきたらAをまわしかけ全体にからめ、いりごまを加え火を止める。

メモ

レシピのワンポイント

- ★新じゃががおいしい季節です。上手に減塩しながら旬を楽しみましょう。
- ★電子レンジを使ってじゃがいもに火を通すことで、油の量も抑えられ減脂になります。



おいしく減塩の ワンポイント



・減塩みそ（塩分20%カット）

を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう！