

# じゃがいもの酢の物



さっぱりした味付けのため、付け合わせにも向いています。

じゃが芋に含まれるビタミンCは、葉物野菜に含まれるビタミンCより、加熱調理後に残る量が多い（損失が少ない）ため、効率よく栄養をとることができます。

## 材料【2人分】

じゃがいも・・・・・・・・・・150g（大1個）

パプリカ・・・・・・・・・・50g

A { しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2（9g）  
さとう・・・・・・・・・・小さじ1/4（0.8g）  
酢・・・・・・・・・・大さじ1（15g）

黒ごま・・・・・・・・・・適量

## <作り方>

- 1 じゃがいもは皮をむいて厚さ5mm、幅7mm、長さ3cmに切る。
- 2 パプリカはじゃがいもの大きさに合わせて切る。
- 3 沸騰したお湯に1をいれて2～3分茹で、2を加えてすぐにザルにあげる。
- 4 ボールにAをあわせて3を入れて混ぜ、黒ごまをふる。

栄養価 エネルギー78kcal 蛋白質2.2g 脂質0.7g 食物繊維7.2g カルシウム18mg 食塩相当量0.7g

# じゃがいもとさばのみそ煮



さばのみそ煮缶を使った簡単に作れる料理です。

主菜（肉や魚など）が足りない時などに付け足すおかずに最適です。

備蓄している缶詰の入替え時に、活用するのもよいですね。

## 材料【4人分】

じゃがいも・・・・・・・・・・300g（大2個）

さばのみそ煮缶・・・・・・・・1缶（160g）

A { 酒・・・・・・・・・・大さじ1（15g）  
さとう・・・・・・・・・・大さじ1（9g）  
みそ・・・・・・・・・・大さじ1（18g）  
輪切り赤唐辛子・・・・適量

しょうが（せん切り）・・10g

## <作り方>

- 1 じゃがいもは皮をむいて1cmの厚さのいちよう切りにして鍋に入れ、水をひたひたに入れる。
- 2 1にさばのみそ煮缶を缶汁ごと入れて加熱する。
- 3 沸騰したらAを加えて中火で柔らかくなるまで煮る。
- 4 器に盛り付け、せん切りしょうがを飾る。

栄養価 エネルギー166kcal 蛋白質 8.5g 脂質 6.0g 食物繊維 7.0g カルシウム 92mg 食塩相当量 1.0g

# いなりコロッケ



油揚げをコロッケの衣にみたて、フライパンでから焼きした「揚げない」コロッケです。

ひじき、チーズ、ちりめんじゃことカルシウム豊富な食品をふんだんに使っています。

1人分で、1日の1/3程度のカルシウムがとれます。

## 材料【2人分】

油揚げ	2枚 (36g)
じゃがいも	1個 (150g)
芽ひじき	2g
A	
むき枝豆 (冷凍)	10g
ピザ用チーズ	30g
ちりめんじゃこ	10g
塩	少々 (0.5g)
ミニトマト・レタス	適量

## <作り方>

- 1 油揚げは2つに切り、開いてから熱湯をかけ、芽ひじきは水で戻しどちらもキッチンペーパーで水分をしっかりとる。
- 2 じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、柔らかくゆでてつぶし、1の芽ひじきとAを加えてよく混ぜた後、4等分する。
- 3 1の油揚げに2の具材を詰めて4個のいなり状のコロッケを作る。
- 4 フライパンに3の油揚げのとじめを下にして並べ、表面をカリッと焼き、返しながらか全面を焼く。(油はひかない)
- 5 いなりコロッケを器に盛りミニトマト、レタスを添える。

栄養価：エネルギー206kcal 蛋白質12.2g 脂質11.2g 食物繊維7.7g カルシウム200mg 食塩相当量0.8g

※栄養計算に付け合わせは含まれていません