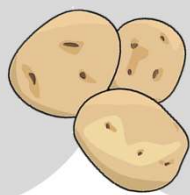


野菜まるごと！使いきりレシピ



～じゃがいも編～

富士市食育キャラクター
むすびん



カレー風味のジャーマンポテト(作りやすさ：◎)

作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

●材料(2人分)

じゃがいも	中1個
たまねぎ	1/2個
ウインナー	1本
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	少々
塩	少々
黒こしょう	少々
パセリ	適宜

●作り方

- ①じゃがいもは長さ5cm、幅1cmのひょうし切りにし、鍋で固めに茹でる。
- ②たまねぎはスライス、ウインナー1cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①②を炒め、カレー粉を加えて全体にからめ、パセリ、塩、黒こしょうで味をととのえてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	144kcal	たんぱく質	3.8g	脂質	7.8g	カルシウム	17mg
鉄	0.6mg	食物繊維	7.8g	食塩相当量	0.4g		

かきあげポテト(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

じゃがいも	中1個
青海苔粉	大さじ1
片栗粉	大さじ3
水	大さじ2
塩	少々
揚げ油	適量

●作り方

- ①じゃがいもは7mmくらいの角切りにし、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ②ボウルに①をいれ、青海苔粉、片栗粉を入れ全体にまぶす。
- ③②に水を入れて混ぜる。
- ④熱した揚げ油に大さじですくった③をそっと落とし、箸でひとまとめに寄せる。
- ⑤じゃがいもが浮いて揚げたら、塩をかけてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	152kcal	たんぱく質	1.7g	脂質	8.1g	カルシウム	12mg
鉄	1.6mg	食物繊維	7.7g	食塩相当量	0.3g		

※裏面にもレシピが載っています。

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

タラモサラダ(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

じゃがいも	中1個
たらこ	10g
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



●作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま茹で、熱いうちに皮を取り除きあらくつぶす。
- ② たらこを皮からしごきとる。
- ③ マヨネーズにたらこを入れよく混ぜ合わせる。じゃがいもに、たらこマヨネーズを和えて、塩、こしょうで味をととのえてできあがり。

●1人分の栄養価

エネルギー	85kcal	たんぱく質	2.6g	脂質	4.9g	カルシウム	5mg
鉄	0.8mg	食物繊維	7.4g	食塩相当量	0.7g		

豚肉とじゃがいものピリ辛炒め(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

じゃがいも	中1個
豚こま肉	100g
小松菜	60g
A { 味噌	大さじ1/2
酒	小さじ2
コチュジャン	小さじ1/2
みりん	小さじ2
醤油	大さじ1/2
白ごま	小さじ1
油	小さじ1

●作り方

- ① じゃがいもは厚さ5mmのいちょう切りにし、鍋で固めに茹でておく。
- ② 小松菜は長さ3cmに切る。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め火が通ったら、①②の順に加えて炒める。
- ⑤ ③を入れて全体に味をなじませてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	337kcal	たんぱく質	13.6g	脂質	25.5g	カルシウム	86mg
鉄	2.2mg	食物繊維	8.0g	食塩相当量	1.8g		

じゃがいもの豆知識

じゃがいもの主成分はでんぷんで、ビタミンCやビタミンB1も豊富です。主食になる野菜として、世界中で栽培される主要作物です。

ビタミンCはでんぷんに包まれているので、保存時や加熱時に壊れにくいのが特徴です。カリウムやナイアシンも、比較的多く含まれています。

