

【和風ポテトサラダ】



調理時間
20分

材料 4 人分

鶏ももミンチ……………100g
 〈A〉
 { 砂糖……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ2
 酒……………小さじ1
 油……………小さじ1
 ジャがいも……………2個(250g)
 水菜……………30g
 マヨネーズ……………小さじ2
 塩……………少々



【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、鶏ミンチをほぐしながら炒める。〈A〉で調味して、そぼろ肉を作る。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れて、やわらかくなるまで茹でる。茹でたら熱いうちにつぶす。
- ③ 水菜は 2cm 幅程度に切る。
- ④ つぶしたじゃがいもと①のミンチ、③の水菜を和えて、マヨネーズ、塩少々で和える。

♪そぼろ丼の鶏ミンチを多めに作っておくと、次の日和風ポテトサラダにアレンジできます。

[1人前:エネルギー125kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 6.2g、炭水化物 12.6g、食塩相当量 0.8g]

食育コラム ～いも類の特徴～



じゃがいも、さつまいもなどのいも類は、カリウム、食物繊維、ビタミン C などが多く含まれます。

カリウムは、ナトリウムと作用して体の中で細胞の活動をサポートする働き、食物繊維は腸内環境を整える働き、ビタミン C は皮膚や血管、骨の健康を維持する働きがあります。