トマッピーの食育レシピ

テーマ: 旬(秋)

【和風ポテトサラダ】

調理時間

材料 4 人分

/P/±141日

20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

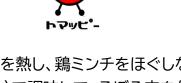
じゃがいも・・・・・・2個(250g)

水菜······30g

マヨネーズ・・・・・・・小さじ 2



【作り方】



- 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。