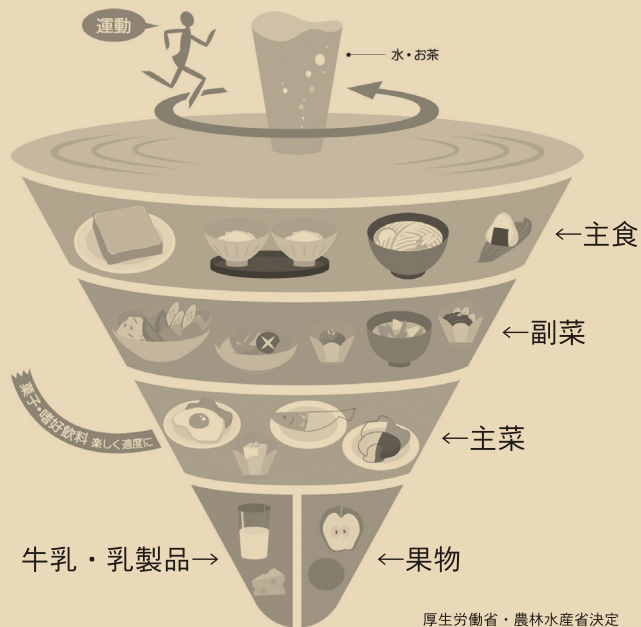


食事バランスガイド



<編集・発行>

鳥取市中央保健センター

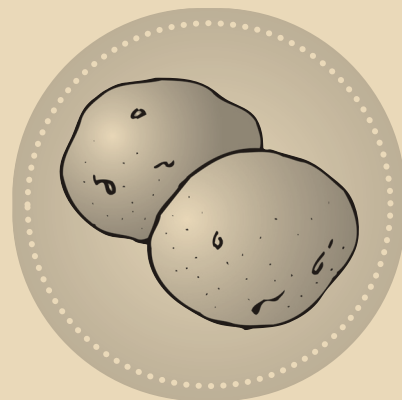
〒680-0845

鳥取市富安2丁目104-2

電話：(0857) 20-3192

2010年11月発行

野菜たっぷり からだ活き活きレシピ



～じゃがいも編～

鳥取市



じゃがいものおひたし

4人分

- | | |
|-----------|-------|
| • じゃがいも | 200 g |
| • にんじん | 40 g |
| • かいわれ大根 | 20 g |
| • うす口しょうゆ | 大さじ 1 |
| • かつお節 | 3 g |

作 り 方

- ① じゃがいも・にんじんは、皮を剥いてせん切りにする。かいわれ大根は根元を切って半分に切り、水で洗う。
- ② 鍋に、水と①のじゃがいも・にんじんを入れてゆでる。火が通ったら、ざるにあげて手早く冷まし、水気を切る。
- ③ ②をしょうゆで和え、かつお節・かいわれ大根を加えて、ざっくり混ぜる。



じゃがいもの団子汁

4人分

- | | |
|---------|-------|
| • じゃがいも | 80 g |
| ┌ 片栗粉 | 大さじ 2 |
| └ 塩 | 少々 |
| • ほうれん草 | 50 g |
| • しめじ茸 | 50 g |
| • だし汁 | 600ml |
| • みそ | 大さじ 2 |

作 り 方

- ① じゃがいもは皮を剥いてゆでてつぶし、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ② ほうれん草はゆでて、3 cmに切る。しめじ茸は石づきを取り、小房に分ける。
- ③ 鍋に、だし汁としめじ茸を入れて火にかける。沸騰したら、①を丸めながら入れる。
- ④ ①が浮き上がってきたら、みそを入れ、ほうれん草を加えて、火を止める。

3 板じゃが

4人分

- ・じゃがいも 2個
- ・サラダ油 大さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

作 り 方

- ① じゃがいもは皮をむいて、スライサーで細せん切りにする。
- ② 水にさらさず、すぐにサラダ油をひいたフライパンに一口大の板状にのばし、中火で焼く。
- ③ 焦げ目が付いたら裏返し、油を加えて焦げ目が付くまで焼く。
- ④ 塩・こしょうで味付けをする。

冷凍いもピザ風

4

4人分

- ・冷凍ポテト 120g
- ・ベーコン 1枚
- ・ピーマン 10g
- ・サラダ油 少量
- ・ナチュラルチーズ（ピザ用） 30g
- ・マヨネーズ 適量
- ・アルミカップ（8センチ） 4個

作 り 方

- ① ベーコンは細切り、ピーマンは薄切りにする。
- ② アルミカップに、薄くサラダ油をひいて、冷凍ポテト、ベーコン、ナチュラルチーズ（ピザ用）、マヨネーズ、ピーマンの順にのせていく。
- ③ オーブントースターで、焦げ目が付くまで焼く。



磯辺じゃがいももち

4人分

- ・じゃがいも 100 g
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・バター 5 g
- ・味のり 6 枚

作 り 方

- ① じゃがいもは皮をむいて、やわらかくゆで、水気をとばす。熱いうちに、片栗粉を加えて、つぶしながら混ぜる。手水を付けてよくこねる。
- ② ①を棒状にし、ラップに包んでおく。
- ③ ②を 1 cmの厚さに切り、バターを熱したフライパンに並べ、弱火から中火で両面がカリカリになるまで焼く。
- ④ ③に味のりを巻く。



じゃがいもの粉ふき煮 (みそ味)

4人分

- ・じゃがいも 250 g
- ・みそ 大さじ 1

作 り 方

- ① じゃがいもは皮をむいて、適当な大きさに切ってゆでる。
- ② やわらかくなったら煮汁を少し残してみそを入れてとき、混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。