



# 食のみかわ おしながき

## 食改さんの活動料理紹介

今月号から隔月掲載で始まる「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称・食改）さんが

今まで作成した、みかわの旬の素材を使った料理を紹介します。

今回は秋の食材「じゃがいも」を使った料理です。皆さんも是非お試しください。

### 今月のおすすめ一品

さけるチーズと

ポテトのサラダ

1人分栄養量 エネルギー  
53 kcal・カルシウム77  
mg・ビタミンC 25mg・食塩相  
当量0.7g

#### 材料（4人分）

- ・じゃがいも270g
- ・人参30g
- ・さやいんげん30g
- ・さけるチーズ2本

(A サラダ油大さじ2・レモン汁  
大さじ1・柚子こしょう小さじ½  
お好みで・塩小さじ½)



#### 作り方

- ①じゃがいもと人参は千切り、さやいんげんは斜め切りにする。さつと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気をきる。
- ②さけるチーズは細くさく。
- ③ポウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④①と②を合わせて③を加えて和え、器に盛る。



#### 【さけるチーズとポテトのサラダ】

じゃがいものシャキシャキとした歯ごたえが、秋の食欲をそそる一品です。じゃがいもを、サツと茹でるのがコツですよ。

#### 【豆情報】

カルシウム（チーズ）の吸収を助けるビタミンC（じゃがいも）とクエン酸（レモン）が一緒になったサラダです。