



食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.9



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月は拡大版として、二品紹介します。

今月のおすすめ一品目

じゃがいものごま和え

1人分栄養量

- ・エネルギー 179 kcal
- ・カルシウム 150 mg
- ・ビタミンC 42 mg
- ・食塩相当量 1・3 g

材料（4人分）

- ・じゃがいも 大3個
- ・白すりごま 大さじ6
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

作り方



①じゃがいもは皮をむいて細い千切りにして、水にさらす。

②沸騰したお湯に入れてきつと茹で、水にさらして水気をよく切る。

③ボウルに、すりごま、醤油、砂糖

を入れて混ぜ、その中にじゃがいもを加えて和える。



じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくい性質のため、料理時の損失が少なく、効率よく取ることができます。

今月のおすすめ二品目

キャベツの梅おかか和え

1人分栄養量

- ・エネルギー 53 kcal
- ・食塩相当量 1・3 g

材料（4人分）

- ・キャベツ 8枚
- ・梅干 2個
- ・かつお節 小袋1
- （A味噌小さじ2・みりん大さじ1）



作り方

①キャベツはサツと茹で、一口大に切る。

②梅干は種を除いて、細かくたたき、Aと混ぜる。

③キャベツの水気を絞り②とかつお節で和える。（梅干の種類によっては、塩分が多くなるので、和える時に②の量を加減してください）



キャベツには、キャベジン（ビタミンU）という胃腸薬の名前に使われるほど潰瘍の治癒に効果がある成分が含まれています。