

❀新じゃがとたけのこの旨煮

1人分の栄養価

エネルギー	183kcal
食物繊維	3.1g
塩分	0.9g



《材料…4人分》			
豚かたこま肉	60g	サラダ油	適量
人参	中1/3本	A	砂糖 大さじ1強 しょうゆ 小さじ4 みりん 小さじ1弱
新じゃがいも	中2個		
玉ねぎ	中1個		
たけのこ水煮	中1/5本		
しらたき	80g		
冷凍グリーンピース	大さじ1		

《作り方》

- ① にんじんは厚めのいちょう切り、たけのこ水煮は短冊切りにする。じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形に切る。しらたきは食べやすい長さに切り、塩でもんで下茹でする。冷凍グリーンピースは流水解凍しておく。
- ② なべにサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ③ 次にじゃがいも、たけのこ水煮、しらたきを炒め、ひたひたになるくらい水を加えて煮る。
- ④ 豚肉に火が通り、じゃがいもがやわらかく煮えたらAの調味料を加えて煮めめる。
- ⑤ 仕上げにグリーンピースを加えたら出来上がり♪

❀一口メモ❀ 新じゃがいもについて

●じゃがいもは保存が効き、一年中食卓に欠かせませんが、新じゃがいもは春から初夏にかけて出回る「旬」を感じさせる食材で、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。

●野菜の栄養とうまみは皮の付近に多く含まれると言われますが、新じゃがいもは皮が薄く、皮ごと食べることができるので、栄養を効率よく摂取できます。特に、じゃがいもに多く含まれるビタミンCは、長く貯蔵する普通のじゃがいもよりも、収穫直後の新じゃがいものほうが含有量が多くなります。

