

い～な！ごはん

今回は、広報5月号道の駅いながわだより“主な出荷野菜”から、食感のよいスナップえんどう、ほくほくした新じゃがのコラボです！
今が旬の食材は甘さもあります。たっぶり、簡単に作れるので、朝食やお弁当のおかずとしてもおすすめの料理です。

旬の食べものは安価で、栄養価も高く、味もよし！健康のためにも、地産地消で猪名川町の「食」の恵みをいただきましょう。

スナップえんどうとウインナーのほっくりポテト

【材料（2人分）】

スナップえんどう	20本
じゃがいも	大2個
ウインナー	6本
塩・粗挽き黒こしょう	少々
粒マスタード（お好みで）	



【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて一口大に切る。スナップえんどうは筋を取っておく。
- ② ジャガイモを鍋に入れ、ひたひたにつかる位の水を注ぎ、強火にかける。
- ③ 沸騰したらウインナーを入れて蓋をし、強めの中火で約10分ゆでる。
- ④ ジャガイモに竹串を刺し、スーッと通ったら、スナップえんどうを加え、再び蓋をして強火で1～2分蒸し煮する。
- ⑤ 湯をきり、粉ふき芋の要領で鍋をゆすり、水分をとばす。
- ⑥ 塩・こしょうをして、味を調える。
- ⑦ 器に盛り、お好みで粒マスタードを添える。

*スナップえんどうは、さやえんどう、いんげん豆、そら豆などに変えたり、組み合わせてもおいしいです。

【栄養価（一人あたり）】

エネルギー	297kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	14.5g
炭水化物	32.9g
食塩	1.2g

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
（猪名川町保健センター）

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp