

い～な！ごはん

お肌のケアや夏バテから早く回復するために欠かすことができないビタミンC。じゃが芋のビタミンCは、でんぷんで覆われているため、熱や水に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。

いつもの肉じゃがのお肉をツナ缶に代えて作ることで、あっさりと残暑においしい一品となります。

ツナじゃが

【材料 4 人分】

- ・じゃが芋 4個 ・ツナ缶（80g入り） 2缶 ・人参 1本 ・玉ねぎ 1個
- ・土しょうが（薄切り） 4枚 ・大葉 4枚 ・だし汁 300ml ・酒 大さじ4
- ・A（・みりん 大さじ4 ・砂糖 大さじ2 ・薄口しょうゆ 大さじ2） ・しょうゆ 大さじ2

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむき、大きめの一口大に切って水に放つ。人参は皮をむき、乱切りにする。玉ねぎは6つのくし切りにする。
- ② 鍋に水気をきったじゃが芋、人参、玉ねぎ、土しょうが、だし汁、酒、ツナを油ごと入れて強火にかける。
- ③ ②が煮たってきたら中火にし、調味料Aを加えて落とし蓋をし、時々あくを取りながら15分煮る。
- ④ じゃが芋が柔らかくなったら、しょうゆを加えて味を調え、土しょうがを取り除いて器に盛り、千切りにした大葉を飾る。

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	331kcal
食塩	3.2g

【一口メモ】

… じゃが芋の選び方 ……

じゃが芋は、年中出回っていますが、旬と言えるのは春の5～6月頃と、秋から冬の9～12月の年2回です。保存がきき、味も淡泊なため、煮物、炒め物、サラダ、フライドポテトなど、さまざまな料理で活躍します。

＊ ふつくと丸みがあり、でこぼこが少なく、皮にしわや傷がないものを選ぶ。

＊ 芽が出ていたり、皮が緑色のものは、有毒物質「ソラニン」が生成されているので避けること。



【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