H29年11月

ちゃちゃっとレシピ ～野菜編～

料理名	減塩ジャーマンポテト

コメント	減塩を意識して、塩を使わずにこしょうとチーズ、ウィンナーの旨味を活かしたジャーマンポテトです。

★ 1日5皿(350ｇ)を目標に ★
食事バランスガイドで1つ分（約70ｇ）の野菜をとることができる簡単レシピを紹介します。

材　料	2人分	
	目安量	分量
じゃがいも	中1個	100g
たまねぎ	大半分	100g
パプリカ	1／2個	40g
ウィンナー	4本	60g
ブラックペッパー	少々	少々
バター	小さじ1	5g
スライスチーズ	1枚	10g

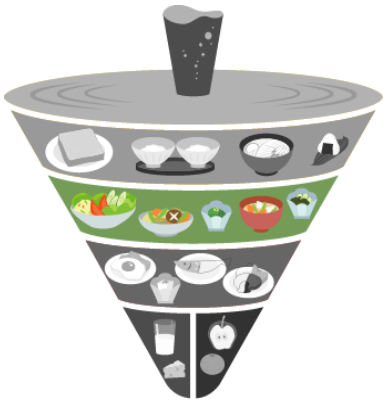
作り方
① じゃがいも、たまねぎ、パプリカ、ウィンナーを食べやすい大きさに切ります。
② じゃがいもは水につけてあく抜きし、電子レンジ500～600Wで3分程度加熱します。
③ フライパンにバターを入れて熱し、じゃがいも、たまねぎ、パプリカ、ウィンナーを入れて炒めます。
④ 全体の火が通ったら弱火にしてブラックペッパーとスライスチーズを入れて手早く混ぜ合わせます。チーズが溶けてほどよく絡んだら出来上がり。

アドバイス
じゃがいもは電子レンジを使って時短レシピにしてみました。
チーズはとろけるチーズでもおいしくできると思います。調理の際は焦げないように注意してください。ブラックペッパーは多めに入れた方が料理のアクセントになり、おいしいと思います。

作成団体名
涌谷町健康推進員協議会

簡単プロフィール
いきいき減塩教室の開催や元気100歳活動など、各地域での活動ををとおして減塩や野菜摂取量の増加など生活習慣の改善につなげる活動をおこなっています。

食事バランスガイド【副菜】



【副菜とは？】 **ビタミン、ミネラル及び食物繊維**の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理

【1日の目標量】　1つ（SV）＝**主材料の重量約70g**

1日＝5～6つ（SV）