

八百津町食生活改善推進員の

おすすめレシピ



～おいしく減塩！～麻婆じゃがいも

【材料】	(4 人分)	【作り方】
じゃがいも	240g	① じゃがいもは皮をむき、5mm角、長さ 5 cmくらいの棒状に切る。にんにくはみじん切りにする。みりん、みそ、醤油は器に入れ、よく混ぜておく。
豚ひき肉	40g	② フライパンにごま油とにんにく、赤唐辛子を入れて中火で熱する。香りがたったら、ひき肉を加えて炒め、じゃがいもを加えてさらに炒める。油が全体にまわったら、蓋をして3分程度蒸し焼きにする。
にんにく	1 かけ	③ じゃがいもが柔らかくなったら、合わせ調味料を加え、汁がなくなるまでよく炒める。
輪切り唐辛子	少々	
みりん	12g	
みそ	8g	
醤油	8g	
ごま油	大さじ 1	

食改さんの一言メモ

旬の新じゃがいもを使ったメニューです。
にんにく、唐辛子を効かせ、少量の調味料でもおいしく召しあがることができます。

栄養量(1人分)

エネルギー	106kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	4.9g
食塩相当量	0.4g