

クリエイト
栄養士考案！

減塩を考える人の 健康レシピ

素材のうま味で
減塩♪

じゃがいもの田舎煮



《材料》(5人分)

じゃがいも	600g	酒	18g
たまねぎ	250g	砂糖	9g
人参	150g	濃口しょうゆ	18g
さやえんどう	10g	みりん	36g
煮干し(いわし)	5g		
水	400g		
オリーブオイル	12g		

栄養成分(1人分)

エネルギー：178kcal
たんぱく質：3.7g
脂質：2.7g
炭水化物：33.9g
食物繊維：3.26g
食塩相当量：0.6g

《作り方》

- ①じゃがいもは皮をみき一口大に切り、たまねぎはくし切り、人参は乱切りに切る。
- ②煮干しは頭とワタを取り除く。フライパンにオリーブオイルをひき中火にかけ、煮干し、たまねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ③じゃがいも、人参、さやえんどうを加え、油が回るまで炒め、水を加え蓋をして中火にかける。沸騰したらアクを取り除き、酒、砂糖を加え中火で10分煮込み、しょうゆを加え5分煮込む。



**オリーブオイルを使うことでグレードアップ！
煮干しを入れることでいいだしの味が!!**

レシピ作成：クリエイトエス・ディー栄養士(佐々木・柴田・宮内)