



## 4月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

### 【 新じゃがの鶏そぼろ煮 】

(1人分 243kcal 塩分0.8g)

新じゃが	600g	
鶏ひき肉	200g	
グリーンピース	40g	
サラダ油	大さじ1	
☆	水	500cc
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	こい口しょうゆ	大さじ2
生姜しぼり汁	小さじ2	
片栗粉	大さじ2	



<作り方>

- ① 新じゃがはよく洗い、水気を切り、一口大に切る。グリーンピースは固めにゆでる。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火で新じゃがをじっくり炒め、油がなじんだら火をとめ、鍋から取り出す。
- ③ 鍋に☆と鶏ひき肉を入れ、ほぐしてから火にかける。煮立ってきたらアクをとり、②を入れる。
- ④ じゃがいもに火が通ったらグリーンピースと生姜のしぼり汁を加え、2～3分煮て、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

### 【 うどとわかめの甘酢煮 】

(1人分 40kcal 塩分0.8g)

うどん	200g	
カットわかめ	5g	
にんじん	100g	
だし汁	100cc	
☆	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	うす口しょうゆ	小さじ1



<作り方>

- ① うどは5～6cm長さに切って、皮を厚くむく。乱切りにして酢水にさらしておく。
- ② にんじんは、うどと大きさをそろえて小さめの乱切りにする。わかめは水で戻し、ザク切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、☆、にんじんを入れて煮、煮立ったら火を弱めて1～2分間煮る。水気をきいたうどんを加えて3～4分間煮たら、わかめを加え、ひと煮立ちさせる。

Point!

新じゃがいもは水分を多く含んでいるので、ポテトサラダやコロッケよりも、油で揚げたり炒めたり、煮くずれを起こしにくいので、煮ものに最適です。みずみずしい風味はうすい皮の周辺にあるので、丸ごと食べることがおすすめです♪

ホクホクのじゃがいもと、鶏のうま味、彩り野菜でビタミンをプラスした、栄養満点の1品です☆