東都大学管理栄養学部のレシピ No. 22

2021　秋
テーマ：
じゃがいも

じゃがいもの食べごろって？

じゃがいもの収穫、実は春と秋の２回あります。掘りたては瑞々しく、徐々に水分が抜けてほっこり食感に。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれ、加熱や保存に強い特徴を持っています。いもの表面が光にあたると緑化し「ソラニン」「チャコニン」という下痢や吐き気を起こす毒素が作られてしまうため、乾燥した風通しの良い暗所での常温保存がおすすめです。

Point １：実は冷気に弱い！冷蔵庫は苦手。
Point ２：傷がつくと腐るのでやさしくね！

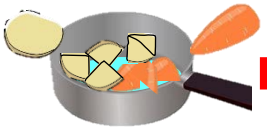
玉ねぎたっぷり「肉じゃが」【材料：4人分】

メイン主菜

じゃがいも　中2個　　玉ねぎ　中1個
人参　1本　　豚肉薄切り肉　150g
糸こんにゃく　小1パック(100g位)
いんげん　　30g　炒め用油　大さじ1

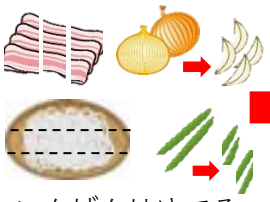
A: 砂糖　大さじ1　粉末和風だし　小さじ1/2
B: 醤油　大さじ1と1/2　みりん　大さじ1

皮をむき、大きさをそろえ一口大に切る



水から入れて下茹で沸騰して5分

それぞれ切る



いんげんはゆでる

肉、玉ねぎを炒め色が変わったらほかの材料も炒める

Aを入れて混ぜる

水150mlとBを入れよく混ぜる

おとし蓋をする
途中混ぜて中火10分

混ぜながら1分強火
火を止めて10分ほど味をなじませる

いんげん散らす

1人分の栄養価

エネルギー	227kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	10.4g
炭水化物	23.7g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	8.0g

おつまみにも！「コロじゃがチキン」【材料：2人分】

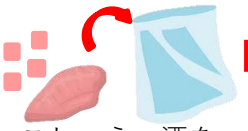
もう１品副菜

じゃがいも　中1個　　鶏胸肉　　50g
いんげん　2本(しそや青のりでも)

酒(白ワインでも)　小さじ1　　こしょう少々
片栗粉　大さじ2　　水　大さじ2
粉チーズ　大さじ1

油　大さじ1　＊お好みでケチャップ　適量

鶏肉は皮をとり５㎜角切り



こしょう・酒をもみこむ

じゃがいもは皮をむき、５㎜角切り

いんげんは輪切り

片栗粉と粉チーズ水加えてもみもみ

ねっとりからまる感じになったらOK

油をしいて中火

ふたして３分
とって両面３分ずつ

こんがり焼けたら完成！

ｹﾁｬｯﾌﾟつけても！

1人分の栄養価

エネルギー	210kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	9.8g
炭水化物	18.1g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	6.0g

（ケチャップ含まず）