

じゃがいも

冷蔵庫には入れず、風通しのよい冷暗所で保存しましょう。

日に当てると芽に含まれる毒素・ソラニンが生成されるので要注意。

りんごと一緒にポリ袋に入れておくと、りんごから出る成分が芽の成長を抑え、芽が出にくくなるという効果があります。



ミーゴちゃん

中華風じゃがいも炒め

<材料>4人分

じゃがいも（メークイン）	中 2 個 (300g)	しょうゆ	小さじ 1
鶏がらスープの素	5g	豆板醤	お好みで
ごま油	大さじ 1~2		

<作り方>

- ① じゃがいもは食感が残る程度の厚さの千切りにして、水に浸しておく。
- ② 沸騰したお湯に 1~2%の塩（分量外）を加えて、じゃがいもを少し固めにさっとゆでる。
- ③ 鶏がらスープの素を小さじ 1 のお湯としょうゆで溶かして、ゆでたじゃがいもと軽く和えておく。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、じゃがいものシャキシャキ感が残るように軽く炒めて、豆板醤を和えたらできあがり。

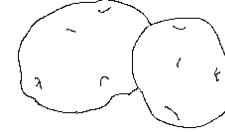
<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
102	1.9	4.6	0.3

じゃがいも

じゃがいもの旬は5~6月と10~2月。

また、じゃがいもにはカリウムや、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維などを含んでいて、栄養豊富です。



ミーゴちゃん

和風じゃがいもサラダ

<材料>2人分

じゃがいも（メークイン）	中 1 個 (150g)	大葉	5 枚	酢	15g
ちりめんじゃこ	20g	梅ペースト	15g		

<作り方>

- ① じゃがいもの皮をむき、千切りにして水に浸ける。
- ② 沸騰したお湯にじゃがいもを入れてシャキシャキ感が残るようにさっとゆでる。
- ③ じゃがいもをざるにあげ、すぐに冷水に浸けて、水を変えながら完全に冷やす。
- ④ キッチンペーパーで軽く水気を拭き取り、千切りにした大葉と合わせる。
- ⑤ ちりめんじゃこを様子を見ながら 500W で 30 秒ずつ電子レンジにかけてカリカリにする。
- ⑥ お皿に④を盛って⑤を乗せ、梅ペーストと酢を混ぜたものをかけてできあがり。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
84	5.4	0.5	1.0

じゃがいも

ビタミンCは加熱によって壊れやすい栄養素です。

しかし、じゃがいもに含まれるビタミンCは、主成分であるデンプンに守られるので加熱による損失が少なく、効率よく摂取できます。

じゃがいものディップソース3種

<材料>4人分

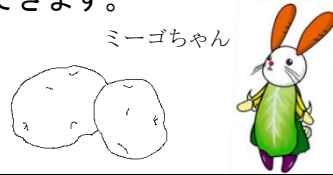
ごまみそ味	じゃがいも	50g	クリームチーズ	10g
	牛乳	大さじ1と1/2	みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ1	すりごま	大さじ1
	みりん	小さじ1		
からし味	じゃがいも	50g	クリームチーズ	10g
	牛乳	大さじ2	からし	3g
	からしの代わりに大さじ1のマスタードでも◎			
ケチャップ味	じゃがいも	50g	クリームチーズ	10g
	牛乳	大さじ2	ケチャップ	大さじ1と1/2

<作り方>

- ①皮をむいたじゃがいもを1cm角に切って水の入った耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて500Wで5分ほど加熱する。
- ②①の水を切ってから熱いうちにつぶして裏ごしし、残りの材料を加えて混ぜ合わせてできあがり。～お好みの野菜やクラッカーにつけて～

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
107	2.9	4.8	0.6



ミーゴちゃん

じゃがいも

日本のじゃがいもといえば男爵いもとメークインが代表的。

男爵は粉質であるため、加熱するとホクホクした食感が楽しめるのが特徴で、コロケやポテトサラダなど、マッシュして使う料理によく合います。

一方、メークインはきめの細かい粘質で、加熱するとしっとりした食感に。煮くずれしにくいので、ポトフなどの煮込み料理に向いています。

じゃがいものすり流し

<材料>4人分

じゃがいも(男爵)	400~500g(中3~5個)	白みそ	大さじ1と1/2
絹ごし豆腐	300g	しょうゆ	適量
みつば	5g	みりん	適量
お好みのだし汁	800ml		

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- ②出汁を煮立てて白みそを溶かす。
- ③②にじゃがいもを加えて再び煮立ててとろみをつける。
- ④豆腐をざっくりと手で崩して③に混ぜる。
- ⑤みつばを1cmにざく切りして鍋に加えてみりん、醤油で味を整えてできあがり。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
149	7.1	2.8	1.1



ミーゴちゃん



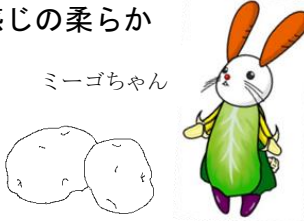
じゃがいも

じゃがいもの選び方

皮は薄く表面がなめらかで全体的に形がふっくらとしており、しっかりとしたかたさがあるものが良いです。

あまり大きすぎず中玉くらいのものがよく、しなびた感じの柔らかいものは避けましょう。

ミーゴちゃん



じゃがいものタルト生地のキッシュ

<材料>6人分 (18cm タルト型)

じゃがいも	中1個(150g)	卵	2個	ミニトマト	4個
薄力粉	30g	牛乳	100ml	粉チーズ	大さじ2
バター	10g	玉ねぎ	100g		
塩	適量	オクラ	50g		

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいてからゆで、熱いうちにつぶしておく。
- ②①に薄力粉とバターと塩ひとつまみを加えて混ぜ、タルト型に敷き詰めて、180℃のオーブンで15分焼く。
- ③ボウルに卵を割って混ぜ、牛乳、薄切りにして炒めた玉ねぎ、5mm幅に切ったオクラ、パルメザンチーズを加えて混ぜる。
- ④②に③を流し込み、半分に切ったミニトマトを上飾りして、180℃のオーブンで30分焼いたらできあがり。

<1人分あたりの栄養価>

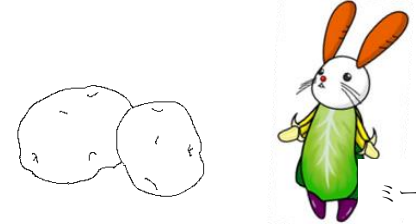
エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
184	9.2	8.2	0.5

じゃがいも

じゃがいもの選び方

芽が出始めているじゃがいもは、芽に栄養分をとられて味が落ちますが、芽が出る直前のものはでんぷんの糖化作用が進み、甘みが一段と増えています。じゃがいもの皮は、薄くはがれ易い物が新しく、古くなるにつれて皮が厚くなり剥がれにくくなります。

ミーゴちゃん



麻婆ポテト

<材料>4人分

じゃがいも (メイクイン)	500g (中4個)	甜麺醬(テン メンジャン)	大さじ2	中華だし	小さじ1
ひき肉	200g	しょうゆ	大さじ2	花山椒	少々
玉ねぎ	70g	みりん	大さじ2	にんにく	1個
おろし生姜	小さじ1				

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて、フライドポテト状に切る。
- ②玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ③フライパンに油をしいて①を入れて火にかけ、火が通ったら取り出す。
- ④ひき肉と玉ねぎをフライパンで炒めて火が通ったら、にんにくと生姜、花山椒、③、調味料を加えて煮詰めたらできあがり。

<1人分あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
229	12.9	8.0	1.9