

じゃがいもとソーセージの煮込み

副菜

主菜

《1人分：エネルギー449kcal 食塩相当量2.4g》



季節の野菜

ビタミン豊富な主食になる野菜

じゃがいも

料理に合わせて「粉質」と「粘質」の品種を選ぼう

1年中収穫・出荷されていますが、産地により時期が異なります。



おいしい時期：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養

：主成分はでんぷんで、ビタミンCやB1も豊富です。ビタミンCはでんぷんに包まれているので、保存時や加熱時に壊れにくいのが特徴です。

選び方

：芽が出ていなく、持った時に重量感があるもので、傷がなく、なめらかでしなびていないものを選びましょう。

品種

：[粉質]メークイーン、男爵、キタアカリ、インカのめざめ
[粘質]北海こがね、とうや

材料	2人分
じゃがいも	小3個 (350g)
玉ねぎ	中1個 (200g)
バター	20g
コンソメ	1個
水	1カップ
ウインナー	6本
小麦粉	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

《作り方》

1	じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
2	玉ねぎは縦に6等分する。鍋にバターを溶かし、3分程炒める。
3	2に水気を切った1を加えてよく炒め、小麦粉を振りいれてサッと炒める。
4	3に水とコンソメを入れて煮立て、じゃがいもが柔らかくなってきたら、2等分に切ったソーセージを加え、煮る。
5	塩・こしょうで味を整える。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。

