

じゃがいもとピーマンのだし酢和え

せん切りにして茹でたじゃがいもとピーマンをハムと一緒に和えるだけの簡単メニューです♪

【材料 (2人分)】

じゃがいも・・・1個(100g)

ピーマン・・・1個(35g)

にんじん・・・35g

ロースハム・・・1枚(15g)

A { めんつゆ・・・大さじ1
酢・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1



1人分の栄養価

エネルギー量 84kcal

食塩相当量 0.7g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいてせん切り、ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、細切りにする。にんじん、ハムはせん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、じゃがいもを入れ1分半ゆでたら、ピーマンを加えさらに30秒ゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、②とハムを加え全体をよく混ぜる。

【食生活改善推進員より】

ごま油、めんつゆ、酢の組み合わせがとても良く合います。

－ ピーマン －

ピーマンはとうがらしの一種であり、6～9月頃が旬の緑黄色野菜です。

ビタミンCやβカロテンを多く含み、ビタミンCはコラーゲンを生成する働きや抗酸化作用があります。βカロテンは体の中でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜などを健康に保つ働きがあります。βカロテンは油と一緒に摂ると吸収されやすいため、油を使った調理がおすすめです。