



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

旬を
味わう!

新じゃがいもレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー

170
kcal

1人分
食塩相当量

0.8g

1人分
食物繊維

8.1
mg

春の訪れを感じるご馳走サラダ

ガレットのサラダ

じゃがいもは食物繊維が多く、ビタミンCも熱に強い性質があります。このサラダで、ビタミンCと食物繊維は1日の約1/3量を摂取することができます。じゃがいもは糖質も多く含まれているので、主食にもなる一品です。

材料(3人分)

新じゃがいも……………	250g	A	クリームチーズ……………	40g
スナップえんどう……………	4本		ギリシャヨーグルト……………	40g
ミニトマト……………	5個	生ハム……………	30g	
片栗粉……………	大さじ1	イタリアンパセリ……………	適量	
粉チーズ……………	大さじ2			
オリーブ油……………	大さじ2			

- 1 ジャがいもは千切りにします。スナップえんどうは茹でた後、斜めに1/3に切ります。ミニトマトは1/2に切ります。
- 2 ボウルに1のじゃがいも、片栗粉、粉チーズを入れて混ぜ合わせます。
- 3 フライパンにオリーブ油をひいて熱し、2を入れて押さえつけながら、こんがりと両面焼き上げます。
- 4 Aを混ぜ合わせます。
- 5 皿に3を置いて4を塗ります。
- 6 生ハムと1のスナップえんどう、ミニトマト、イタリアンパセリをのせます。

👉ココがPOINT!

じゃがいもの千切りは、スライサーを使用すると簡単に切ることができます。ギリシャヨーグルトが手に入らない場合は、水切りヨーグルトで代用ができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考