

「今日のお料理」ならぬ…

## 今月のオススメレシピ

2016.5  
第27回  
担当:有富

### 第27回のテーマ「旬の食材を堪能しよう！～新じゃが編～」

すっかり暖かくなり、過ごしやすい気候になりましたね。スーパーに行っても食材の品揃えが春夏仕様になってきました。今回は、数ある旬の食材の中から新じゃがに注目。普段とは少しテイストの違う肉じゃがのレシピをご紹介します。

普段の肉じゃがよりも**サッパリ**食べられる！

### 塩肉じゃが



#### 材料 (3人分)

新じゃが…300g	しょうゆ…小さじ2
白ねぎ…150g	酒…小さじ2
しめじ…120g	塩…小さじ1/2
豚コマ肉…200g	水…1/2カップ
油…大さじ1	粗挽きこしょう…適量



調理時間:40分

#### 栄養成分 (1人分)

カロリー:257kcal  
たんぱく質:14.1g  
脂質:12.7g  
炭水化物:21.7g  
塩分量:1.5g



#### 作り方

- ① 新じゃがは皮つきのまま、1.5cm程度の厚さの輪切りにした後、水に5分程度さらしてザルにあげ、水気を拭く。  
白ねぎは4cm長さのぶつ切り、しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ③ 鍋に油を中火で熱し、ねぎ、しめじ、じゃがいも、豚肉の順に炒める。  
豚肉の色が半分くらい変わってきたら水を加え、煮立ったらアクを取る。  
弱火にして塩を加え、水で濡らしたペーパータオルをかぶせ、その上から更にふたをして15～20分程度煮る。
- ④ 火を止めてそのまま5分程蒸らし、粗挽きこしょうを多めに振って大きく混ぜ、器に盛れば完成。



#### 管理栄養士からのありがた～い？ヒトコト

新じゃがは普通のじゃがいもよりも皮が薄いため、皮ごと食べることができ、皮の周りに含まれる栄養素を余すことなく摂ることができます。

じゃがいもには**ビタミンC**が豊富。美肌作り、免疫力アップにも関わる、抗酸化作用の高い栄養素です。ビタミンCは本来熱に弱いですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため熱に強く、調理中の損失が少ないのも魅力の一つです。肉じゃがはご家庭によって味付けも使う食材も様々。アレンジ次第で楽しめます！

同様のレシピがホームページでも  
チェックできます！ アクセスは…

おかやま薬局

検索

[www.okai-medical.com](http://www.okai-medical.com)