

☆新じゃがとひき肉のカレー炒め☆

皮つきのまま調理した新じゃがのホクホクとした食感とカレーの味付けで、つつい何個も食べちゃう一品☆



新じゃがいもの
素揚げしたものを、
同じくからめても
美味しいですよ！
カロリーは
1人分 357kcal
となります！

1人分
329kcal

材料 / 2人分

新じゃがいも(8ヶ) 300g ひき肉 100g 小口ねぎ 10g
A [酒大さじ1 みりん大さじ1 砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ2 カレー粉大さじ1]
水 100cc バター4g オリーブオイル大さじ1



作り方

じゃがいもの芽には「ソラニン」という有毒物質が含まれています。調理の際、芽はしっかりと取り除きましょう！

- ① 新じゃがいもはしっかりと洗い、皮はむかずにそのままラップでふんわりと包み、電子レンジで5分程加熱し、小さいものはそのまま、大きいものは半分に切っておく。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをひいて、ひき肉を炒め、新じゃが・Aの調味料・水を入れ、落としぶたをし、5~6分汁気がなくなるまで中火で煮込む。
- ③ 火を止め、バターを入れたら余熱で溶かして全体に味をからませる。
- ④ 器に盛り付け、上から小口切りにしたねぎをのせて出来上がり！

旬の食材

新じゃがいも

新じゃがとは？

春から初夏にかけて出回る、収穫したてのじゃがいものこと。

新じゃがは水分を多く含み、皮がとても柔らかいので、つぶしてコロケにしたり、ポテトサラダにするよりも、油で揚げたり炒めたりする方が美味しく食べられます☆

✿ **ビタミンB1** が豊富！・・・糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミン。

不足すると、糖質が分解出来ず疲労物質がたまって疲れやすくなる。しっかり摂ると**疲労回復**に！

✿ **ビタミンC** が豊富！・・・果物と同じ位の**ビタミンC**を含む！じゃがいもの**ビタミンC**はでんぷんに包まれているので比較的熱に強く、**かぜ予防**や**美肌効果**に役立ちます！！

皮の周辺は、新じゃがいもならではののみずみずしさがあるので、皮をむかずにきれいに洗って丸ごと食べましょう！

メディカルプラザ札幌健診クリニック管理栄養士 小倉絵美

http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html にて過去のレシピも公開中！！