

☆新じゃがいものハニーマスタード和え☆

☆新じゃがは皮が柔らかいので、そのまま調理しましょう☆マスタードの酸味とはちみつの甘さが美味しい一品です☆



ローズマリーなどのハーブを入れて混ぜ合わせても、ブラックペッパーを、たっぷり、きかせても美味しいですよ！



1人分

253kcal

🍷材料/2人分

新じゃがいも 300g(5ヶ) パセリのみじん切り(乾燥したもので可)大さじ1
【ソース】

マヨネーズ大さじ2 粒マスタード大さじ2 はちみつ大さじ1/2 牛乳大さじ1/2



🍳作り方

- ① 新じゃがいもは、皮ごときれいに洗って水気を軽くきり、芽があれば取り除き半分に切る。
- ② キッチンペーパーを水でぬらしたものに①を入れて包み、電子レンジ500wで7~8分程加熱する。(つまようじをさしてみて、スッとささるようなら中まで加熱されています☆)
- ③ ソースの材料とパセリを混ぜ合わせる。
- ④ ②とソースをしっかりと混ぜ合わせたら器に盛って出来上がり。



旬の食材

🍠新じゃがいも🍠

食物繊維が豊富!

- 腸を刺激し腸内の環境を整えるので大腸がんなどの病気の予防効果がある。
- 血糖値の急上昇を防いだり、コレステロールの吸収を抑制します。
- 食事の腹持ちをよくします。

低エネルギー!



1ヶ100gのじゃがいもなら、3ヶ分のカロリーは228kcal

ご飯普通盛り145g=244kcalとになります。



肥満防止の効果あり!

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://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中!! 📄