

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 184

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿

21
推進中



料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月の一品「じゃがいものオープン焼き」

ジャガイモに含まれるビタミンCは、主成分であるでんぷんに守られているため、他の食材と比べて加熱による損失が少ないのが特徴です。また、幅広い調理法（煮る・蒸す・焼く・揚げるなど）が楽しめる、さまざまなアレンジ料理が可能です。野菜たっぷり、ジャガイモのホクホク感を楽しめる一品を今日の献立にいかがですか。



材料2人分

ジャガイモ	160g
ブロッコリー	50g
ニンジン	20g
タマネギ	50g
ウィンナー	40g
ピザ用チーズ	40g
乾燥パセリ	4振り

※食と健康づくりの会会員が試作、検討したレシピです。

作り方

- ① ジャガイモは皮つきのまま1/8の大きさに切り、ブロッコリーは子房に分け、ニンジンとタマネギは薄切りにする。ウィンナーは斜め切りで3等分にする。
- ② ジャガイモとブロッコリーは、ラップをかけて電子レンジ（500W）でジャガイモは5分、ブロッコリーは2分程度加熱する（目安は竹串が通るくらい）。
- ③ 耐熱容器に①のウィンナー、ニンジン、タマネギと②を並べ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで10分程度焼く。
- ④ ③に乾燥パセリを振る。

1人分の栄養価

エネルギー
214kcal

たんぱく質
9.9g

脂質
11.2g

食塩相当量
1.0g

ポイント

ピザ用チーズはスライスチーズに代えてもおいしいです。