

減塩！ ジャガレモン



【材料】 1人分

ジャガ芋	小1個(100g)
レモン	1/4個
だし汁(★注ぐだけ3分だし)	1カップ(200cc)
乾燥パセリ	少々

ひとこと

ジャガ芋のビタミンCは、熱に強い特徴があります。肉料理の付け合わせや、お弁当などにおすすめです。

【作り方】

- ①ジャガ芋は皮をむいてひと口大に切り、レモンは洗ってイチヨウ切りにする。
- ②鍋に①とだし汁を入れてフタをし、弱火で水気がなくなるまで蒸し煮する。最後にパセリをふる。

★注ぐだけ3分だし・・・かつお節4g＋熱湯200ml（出来上がり180ml）

- i) かつお節を入れた大きめのカップに、熱湯を注いで3分待つ。
- ii) 箸で混ぜて、一気にザルなどでこす。こしたかつお節からもしっかり絞り取る。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
86	2.3	17	19.5	1.8	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

