

副菜編

「フライドポテト」を利用して リヨネーズポテトの チーズ焼



・材料 (1人分)

フライドポテト…40 g
 玉ねぎ…60 g
 しめじ茸…15 g
 ベーコン…20 g
 食塩…0.8 g
 こしょう…少々
 スライスチーズ…20g
 きざみパセリ
 …少々



・作り方

- ① 玉ねぎをくし型薄切りにし、しめじ茸は根元を切り落とし、ほぐす。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンを熱し、ベーコンを十分に炒め、玉ねぎとしめじ茸を加えて、さらに炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、フライドポテトを加え、炒める。食塩とこしょうで味を整え、火が通ったらグラタン皿に盛る。
- ⑤ スライスチーズをのせてオーブントースターで焼き、みじん切りのパセリを振る。



コメント

フランスのリヨン地方ではおなじみの家庭料理を市販のフライドポテトを利用して作ります。良く炒めた玉ねぎの甘さとベーコンの香ばしさがじゃがいもに加わり旨さが引き立つシンプルな1品。とけたチーズが円やかさをプラスします。

栄養価	(1人分)
エネルギー	269 kcal
タンパク質	9.3 g
食塩	1.6 g
食物繊維	2.8 g
コレステロール	26 mg



「酢れんこん」を利用して れんこんのごまサラダ

・材料 (1人分)

酢れんこん…50 g
 胡瓜…30 g
 食塩…0.2 g
 ツナ(缶)…30 g
 マヨネーズ…7 g
 練りごま(白)…大さじ1/2
 練がらし…少々
 サラダ菜…8 g

・作り方

- ① 胡瓜を輪切り薄切りにし、食塩を振りしんなりさせておく。
- ② マヨネーズと練りごまを混ぜ、ごまドレッシングを作る。好みで練がらしを加え、味を調える。
- ③ ボールに酢れんこんと①の胡瓜、ツナ(缶)をいれ、②のドレッシングで和える。
- ④ 器にサラダ菜を敷き、③を盛る。



コメント

れんこんの旬は10月から3月ですが、最近では1年を通して使えます。主な栄養成分は炭水化物と水分ですが、食物繊維とビタミンCが大変豊富です。

あっさりした味付けの酢れんこん(酢ばす)に蛋白質源のツナとごままで栄養バランスの良い副菜にしました。

栄養価	(1人分)
エネルギー	129 kcal
タンパク質	5.5 g
食塩	0.9 g
食物繊維	1.7 g
コレステロール	14 mg

健康な生活をおくるためには、適切な食事が大切です。市販の弁当や総菜などの調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品を上手に利用することで、食事作りが簡単になり、無駄のない合理的な食事につながります。好きなものや同じ食品ばかりの偏った食品、料理選びを避け、調理済み食品の特徴をよく理解し、知恵を働かせた利用を心がけましょう。また、市販の弁当や総菜は製造から店頭まで並ぶまでに時間が経っています。消費期限をしっかりと確認するとともに衛生的なお店で購入するようにしましょう。