

真砂和え <副菜>



エネルギー 49kcal

塩分 0.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

じゃがいもはビタミンCを多く含みます。ビタミンCは水に溶けやすい性質がありますが、じゃがいものビタミンCはデンプンに包まれているため、保存時や加熱時にも崩れにくい特徴があります。



阿知須共立病院 栄養科

真砂和えの作り方

材料（2人分）

じゃがいも	中1個
明太子	15g
小ネギ	少々



- ① 小ネギを小口切りにする。
- ② 明太子を薄皮から出し、オーブントースターで6分焼く。
- ③ じゃがいもを洗いでぬらしたペーパータオルで皮付きのまま包む。
- ④ ③をラップでふんわりと包み、レンジ600wに2分かける。裏返してさらに1分かける。
- ⑤ ④に竹串がすっと通るのを確認する。あら熱をとった後、皮をむきサイコロ状に切る。
- ⑥ ⑤と②を和え、小ネギを散らす。