



今夜の一品にいかがですか？

じゃがちーず

【 材料（4人分） 】

- ◎ ジャガ芋 320 g
- ◎ しめじ 60 g
- ◎ たまねぎ 40 g
- ◎ オリーブ油 小 1
- ◎ ソーセージ 40 g
- ◎ 塩 少々
- ◎ こしょう 少々
- ◎ 粉チーズ 大 2
- ◎ 乾燥パセリ 適量 ※あれば使用する



【 作り方 】

- (1) ジャガ芋・玉ねぎは半月切り（3mm程度にスライス）、しめじはへたを取り手でほぐす
ソーセージは斜め切りにする（幅1cm程度）
- (2) 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、ソーセージ・ジャガ芋をゆっくりと炒める
- (3) ジャガ芋が少し透明になってきたら、しめじ、玉ねぎを入れ炒める
- (4) 野菜がやわらかくなったら、粉チーズを入れ塩・こしょうで味調整しながら炒める
- (5) (4) のジャガ芋が少しこんがりしてきたら、火を止め器に盛りパセリをかける

・ジャガ芋がおいしい季節になりました！
ジャガ芋にはビタミンCが豊富に含まれています。
ビタミンCは水溶性の為、加熱によって失われ
やすく1日量を摂ることが難しい栄養素の一つですが、
ジャガ芋のビタミンCは加熱しても壊れにくい性質を
持っています。また、血中の塩分バランスを保つ働き
のある、K（カリウム）もたくさん含まれており、高
血圧や動脈硬化の予防につながります。

※でんぷん質が多いため、1日の摂取量に注意しましょう。
（1日の摂取目安量：中サイズ1個程度（100～110g））



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
128	4.9	5.3	0.4

