



食生活改善推進員の
健康料理



No.168 新ジャガイモの簡単ピザ

新ジャガイモがおいしい時期となりました。おやつとして手軽に食べられる「新ジャガイモの簡単ピザ」はいかがでしょう。少ない材料で、簡単に作ることができるメニューです。

ジャガイモには、免疫力を高めたり、鉄の吸収を助ける効果のあるビタミンCが多く含まれています。ジャガイモのビタミンCは、でんぷんで保護されているため、調理によるビタミンCの損失が、葉物野菜より少ないのが特徴です。1日の推奨量で成人の約3割のビタミンCをこの一品でとることができます。ぜひ、お試しください。

材料・分量(3人分)

ジャガイモ	300g(大2個)	オリーブオイル	小さじ1
アスパラガス	30g	食塩	少々
さくらえび(素干し)	5g	コショウ	少々
ピザ用チーズ	60g	粒マスタード	小さじ2
		A トマトケチャップ	大さじ1

作り方.....

- ①アスパラガスは皮をむき、斜め薄切りにする。
- ②ジャガイモの皮をむく。※むいた後は、水にさらさないようにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを敷き、その上で、②のジャガイモをスライサーで薄切りにしながら入れる。
- ④ジャガイモを均一に広げて、塩・コショウをふり、ふたをして中火で蒸し焼きする。
- ⑤ジャガイモに火が通ったら、Aを混ぜて④のジャガイモの表面にぬり、さくらえび・アスパラガス・チーズをまんべんなくのせる。
- ⑥再び、ふたをしてチーズがとけるまで焼き、皿に盛って、人数分に切る。

1人分の栄養量

エネルギー	196kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	8.8g
カルシウム	170mg
ビタミンC	30mg
食物繊維	9.2g
食塩相当量	0.9g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん
HAPPY BIRTHDAY

5月生まれ

7月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- ☑ ①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接
- ☑ 5月31日(月)
- ※7月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。
- ※メールで応募された方には、受付完了後にメールを送ります。応募から1週間以内にメールが届かない場合は、お問い合わせください。

