

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

ニラとじゃがいものお好み焼き

●とちぎの特産品●

ニラ

●出品者●

佐野市：岡部昌子さん



にらとじゃがいもを使った低塩分・低脂肪・高カルシウムのおやつです

にらとじゃがいものお好み焼き

1人分の栄養価：エネルギー84.4kcal・たんぱく質12.9g・脂質0.8g・炭水化物6.5g・塩分1.3g・カルシウム33mg・鉄0.5mg

材 料(4人分)

にら	50g
じゃがいも	100g
やまいも	40g
小女子	40g
(またはしらすぼし)	
しょうがの絞り汁	少々
小麦粉	100g
水	適量
塩	少々
卵	1個
ごま油	大さじ1
炒りごま	大さじ1
桜エビ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
中濃ソース	大さじ3

<作り方>

- ①にらは根元の白い部分を5mmの長さに、緑の部分は2～2.5cmの長さに切る。じゃがいもの1/3量はせん切りにし、水につけておく。
- ②残りのじゃがいもとやまいもをすりおろし、小女子・しょうがの絞り汁を加える。
- ③小麦粉を水で溶き、塩・溶き卵を加え、②とにらを混ぜる。
- ④熱したフライパンにごま油をひき、③をおたまで流して入れて焼く。
- ⑤じゃがいものせん切りと炒りごま・桜エビをのせて裏返し、両面を焼く。

健康づくりアドバイス

1日の食事リズムから、 健やかな生活リズムを

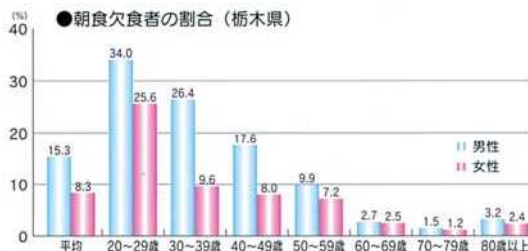
- 朝食で、いきいきとした1日を始めましょう。
- 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- 飲食はほどほどにしましょう。

献立のヒント

- 果物
- お茶



朝食はちゃんと
食べて、
1日のスタート。



注：欠食者は「全く食べない」回答者と「週1～2回食べる」回答者の合計
資料：「平成15年度県民食生活等実態調査」(栃木県)