

# 楽楽★すこやかレシピ

～生活習慣病を予防しよう!～

今回のテーマは、  
熊本県の初夏のおいしい食材を使って!



管理栄養士 瓜生 由美子

(公社)熊本県栄養士会  
学校健康教育事業部 部長  
人吉市学校給食センター栄養教諭

## 新じゃがいもとさやいんげんの味噌炒め

提供：(公社)熊本県栄養士会



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	57kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.2g
炭水化物	7.6g
食塩相当量	0.5g

新じゃがいもは、皮がとても薄いので、きれいに洗うだけでも調理ができます。皮の近くにいろいろな栄養素も含まれるので、そのまま煮物などに使うのもいいと思います!



### 材料 (4人分)

☆新じゃがいも	120g (中1個)
☆さやいんげん	80g (12本程度)
にんじん	20g (1/4本)
☆ちりめんじゃこ	10g
味噌 (麦味噌・合わせなど)	12g (小さじ2)
みりん	12g (小さじ2)
サラダ油	4g (小さじ1)

A

☆は熊本県の旬の食材



### 食材マメ知識

**新じゃがいも**：春先から夏場にかけて収穫されるじゃがいものことです。とてもみずみずしく、皮が薄いのが特徴です。新じゃがいもに含まれているビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくい性質があり、上手にビタミンCを摂ることができます。

**さやいんげん**：5月から7月にかけて収穫されます。さやいんげんは、緑黄色野菜の仲間です。βカロテンが多く含まれていて、免疫力アップにおすすめです。高血圧予防につながると言われているカリウムも多い食べ物です。

**ちりめんじゃこ**：しらす干しを乾燥させたもので、カルシウム量も豊富です。春から夏にかけて熊本県産のものもたくさん出回ります。

### ～ 作り方 ～

- (1) Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- (2) 新じゃがいもは皮をむいてせん切りにする。水にさらして、ペーパーで水気をきっておく。
- (3) さやいんげんは、1分間、塩ゆでにして水にさらし、2～3cmの斜め切りにする。
- (4) にんじんは2～3mmのせん切りにする。
- (5) フライパンに油をひき、新じゃがいも、にんじんを炒める。新じゃがいもが少ししんなりしたら、さやいんげん、ちりめんじゃこを加えて炒める。
- (6) Aの調味料を全体にかけながら、混ぜる。  
※焦げやすいので、弱火でからめる