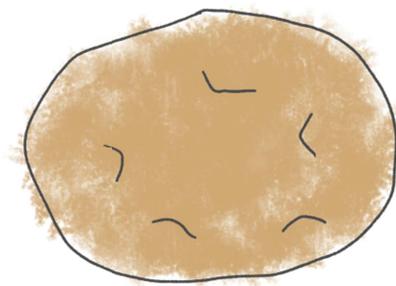


管理栄養士の おすすめレシピ

ビタミンCたっぷり

じゃがいも



ビタミンCは、活性酸素を消去する抗酸化力が強く、
コラーゲンの合成に必要な栄養素です★

じゃがいもサラダ

<材料> (2人分)

じゃがいも 1個
きゅうり 1/4本
にんじん 1/8本
ハム 2枚
お好みのドレッシング 適量



<作り方>

- ① 皮をむいて千切りにし、沸騰した湯でさっとゆでる。
- ② きゅうり、にんじん、ハムも千切りにする。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、お好みのドレッシングで和える。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
77kcal	3.2g	1.5g	1.0g

じゃがと鮭フレークの炒め物

<材料> (2人分)

じゃがいも 1個
鮭フレーク 大さじ1/2
サラダ油 小さじ1/2
こしょう 少々



<作り方>

- ① 皮をむいて千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ 鮭フレークとこしょうを加えて、炒める。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
62kcal	2.3g	1.6g	0.5g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.4



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連