

🔑 今週の野菜プラスレシピ 🔑

1-5 好岡さん
考案レシピ!

キムチポテトサラダ

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。



今週の野菜

じゃがいも



・免疫機能を高める!

風邪をひきにくくしたり、傷の治りを助けたりする働きがあります。

じゃがいもはでんぷんに守られているため、熱に強い性質もあります。

材料 (4人分)

- | | |
|--------|------|
| ・じゃがいも | 大2個 |
| ・たまねぎ | 1/5玉 |
| ・にんじん | 1/4本 |
| ・キムチ | 60g |
| ・ツナ缶 | 1缶 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |

※キムチの辛さが気になる場合は量を調節してください。

作り方

- ① にんじんとたまねぎはみじん切りにする。
- ② ツナ缶は、油を切る。
- ③ にんじんとたまねぎは、電子レンジ(600W)で30~40秒加熱する。
- ④ じゃがいもは皮を剥き、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ⑤ じゃがいもを潰し、塩こしょうをかける。
- ⑥ にんじん、たまねぎ、キムチ、ツナを混ぜて完成。