

◎メニュー名：じゃが芋としらすのチーズガレット

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2～3人分 | エネルギー：114kcal(1人分) | 食塩相当量：0.4g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

しらす干し	DHA	脳の活性化	・・・認知症予防
じゃが芋	ビタミンC	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
チーズ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
じゃが芋	2個 (300g)
しらす干し	30g
シュレッドチーズ	20g
塩	少々
オリーブ油	小さじ2



作り方

①じゃが芋は皮をむいて千切り。
②ボウルに①・しらす干し・シュレッドチーズ・塩をあわせて混ぜる。
③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②を加えて形を丸く整える。
④③をフライ返しで上から押さえるようにして両面焼き色をつけ、蓋をして弱火で2～3分蒸し焼きにする。

パーフェクトレシピポイント

ビタミンCを多く含むじゃが芋、DHAを含むしらす干し、カルシウム豊富なチーズを使い、おつまみにもぴったりなガレットをパーフェクトレシピに。
ビタミンCは加熱に弱い性質を持っていますが、じゃが芋に含まれるビタミンCはデンプンに包まれて存在するため、比較的熱に強いという特徴があります。
今回はじゃが芋のデンプンで焼き固めるため、水にさらさずに使います。そのため、ビタミンCの流出も少なく調理に使うことができます。
しらす干しはビタミンDも含み、カルシウムの吸収を助けることで、骨の健康も支えてくれる食材です。