

つくってみませんか？ 手網いも



《材 料》(4人分)

じゃがいも	300g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/5
きゅうり	2/3本
にんじん	2/3本

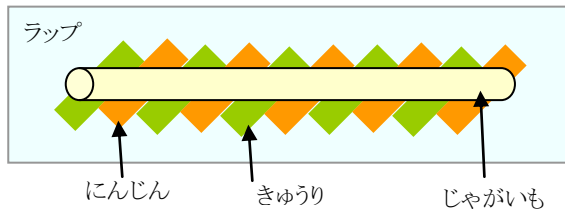
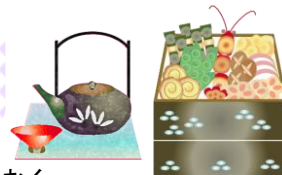
(1人分の栄養価 80Kcal)

もうすぐお正月ですね！
おせちの一品にいかがですか？

《作り方》

- ① じゃがいもは皮ごとゆでておき、皮をむく。
鍋にじゃがいもを入れて、調味料を加えてつぶしながらあえる。
ひろげて、荒熱をとり、2本の棒状にラップで包む。
- ② にんじんは1×7cmぐらいのうすい短冊に切る。
- ③ きゅうりもにんじんと同じぐらいの短冊に切る。
- ④ にんじんときゅうりはペーパーなどで水気をふきラップをひろげて、斜めに交互に並べる。
- ⑤ ④の上にもものラップをはずしてのせて、ラップで巻く。
- ⑥ 少しなじんでから、1本を4等分に切る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)



じゃがいもの
中1個はみかん
1個と同じ
ぐらいのビタ
ミンCを含み
ます

