

5月のレシピ

じゃがいものシノ和え

一宮町食生活改善会

〈材料〉 〈4人分〉

〔新じゃがいも 200g
塩 小さじ1

ドレッシング

〔にんにく 1かけ
オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
青じそ 1束

〈作り方〉

- ① 新じゃがいもは5ミリ角の棒状に切り、10～15分位水にさらしザルに上げ、水気を切る。
- ② にんにくはみじん切りにし、他のドレッシングの材料とボールに合わせておく。
- ③ 青じそはせん切り。
- ④ 鍋に湯を沸かし、塩を入れ①のじゃがいもを茹でる。再沸騰したらザルに上げ、湯を切り、熱いうちに②のボールに移し、和える。
- ⑤ 青じそを加えて、全体に絡める。



新じゃがいもは皮が薄く、水分が多いのが特徴です。この特徴を生かした、サラダ風のメニューを紹介します。ジャガイモのビタミンCは熱に強く、カリウムも豊富です。にんにく、青じその風味も加わり、塩分控えめでもおいしくいただけます。シャキシャキ感を残して茹でて、しっかり湯を切ってから和えるのがポイントです。