

「おがの食で」 第4弾 よく育っ！！」

ポテトチーズ餃子

★材料（約 15 から 20 個分）

じゃがいも（中）・2個	マヨネーズ 大さじ2
れんこん 20g	黒こしょう 少々
玉ねぎ 50g	餃子の皮 15～20枚
ブロッコリー 30g	スライスチーズ 2枚
きゅうり 20g	油 適量
ハム2枚	

栄養情報（1人分） カロリー：365kcal 塩分0.6g 野菜摂取量：31g

- 1 じゃがいもの皮と芽を取り除き、半分に切る。ぬらしたキッチンペーパーで包んで耐熱ボウルに入れ、電子レンジ（600w）で6分加熱する。
- 2 1を木べら等でつぶす。
- 3 れんこんはいちょう切りにし、水にさらしておく。玉ねぎは縦に薄く切る。
- 4 ブロッコリーと3を水でぬらし、耐熱皿にのせて、電子レンジ（600w）で1分30秒加熱する。
- 5 ブロッコリーを粗みじん切りにする。
- 6 きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにする。
- 7 2、4、5、6をマヨネーズで和え、黒こしょうで味を調える。
- 8 7とスライスチーズを餃子の皮で包み、多めの油で揚げ焼きにする。

スーパーセンターアマノ男鹿店の食育応援週間で「ポテトチーズ餃子」（1月22日～28日）と「チーズ入りさつまいももち」（2月19日～25日）のレシピ紹介・販売します♪

問い合わせ／健康推進課 小玉 ☎24-3400



チーズ入りさつまいももち

★材料（約 8 個分）

さつまいも 200g	片栗粉 大さじ4
にんじん 150g	スライスチーズ1枚
牛乳 50ml	無塩バター 10g

栄養情報（1人分） カロリー：153kcal
塩分0.1g 野菜摂取量：37g

- 1 さつまいもの皮をむき、約1cmの輪切りにする。ぬらしたキッチンペーパーで包んで耐熱ボウルに入れ、電子レンジ（600w）で4分加熱する。
- 2 にんじんの皮をむき、すりおろす。
- 3 1をつぶしたものと2を混ぜて、片栗粉と牛乳をさらに加える。
- 4 3を8等分にし、スライスチーズを包み丸く成形する。
- 5 熱したフライパンにバターを入れ、中火で4を両面焼く。

さつまいも豆知識

さつまいもには食物繊維やビタミン、カリウムが豊富に含まれています。また、乾燥と低温に弱いので冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで風通しの良い冷暗所で保存しましょう。