



このレシピで使用している県産品

じゃがいも

料理の栄養価

エネルギー	76 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	3.5 g
脂質(エネルギー比率)	41 %
カルシウム	17 mg
マグネシウム	15 mg
鉄	0.4 mg
亜鉛	0.2 mg
ビタミンA	7 μgRE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	0.6 g

材料(1人分)

じゃがいも (5～7mm幅の短冊切り)	40 g
油揚げ(細短冊切り)	4.5 g
赤ピーマン(せん切り)	3.5 g
パセリ(みじん切り)	0.6 g
だいたい酢	3 g
砂糖(中白糖)	1.9 g
食塩	0.5 g
ごま油	2 g
こいくちしょうゆ	0.8 g

作り方

- 切ったじゃがいもは水にさらし、スチームコンベクションオーブンで、食感が残る程度に約 15 分間蒸して冷却する。
- 赤ピーマンとパセリも蒸し、冷却する。
- 油揚げはオーブンで焦げ目がつくまで 15～20 分焼き、冷やしておく。
- 調味料を合わせドレッシングを作る。
- ①②③をドレッシングで和え、よく混ぜる。

ひとくちメモ

長崎県のじゃがいもの生産量は全国 2 位で、島原半島では県内産の約 8 割の収穫量を誇っています。じゃがいもは長崎を代表する県産品として、私たちの食生活に欠かせない食材となっています。

「じゃがいもの酢の物」は、じゃがいもの食感と油揚げのサクサクとした歯触りを生かした料理です。じゃがいもがたくさん入るので、酸味をかきかせてさっぱりと食べられるようにしました。また、油揚げの香ばしさとごま油の風味もプラスしています。

給食では…



「じゃがいもの酢の物」を使った給食献立例(小学校)

親子丼・牛乳・じゃがいもの酢の物・みかん