

主役野菜：ジャガイモ

胃の痛み・筋肉疲労・むくみの解消。腸内環境を整える。

オンエア 2019. 6

### 材 料 【2人分】

◆ジャガイモ 100g ◆水菜 1/4 束  
◆ハム 3枚 ◆塩少々

(A) …ドレッシング

◆酢大さじ1 ◆しょうゆ小さじ1  
◆サラダ油大さじ1 ◆ゆかり粉小さじ2

### =ジャガイモのゆかりサラダ=



### <作り方>

1. ジャガイモは皮をむいて千切りにし、約10分間水にさらしてアクを抜く。
2. 沸騰した湯に塩少々を加えてジャガイモを茹でる。  
透き通ってきたらザルにあげ、広げてさます。
3. 水菜は4cmの長さに切り、ハムは千切りにする。
4. ボウルに(A)のドレッシングを合わせて、ジャガイモ・水菜・ハムを和える。

### =ジャガイモとひじきのおやき=



### 材 料 【2人分】

◆ジャガイモ 200g ◆ひじき 50g  
◆ニラ 1/3 束 ◆ちりめんじゃこ 20g

(A)

◆片栗粉大さじ2 ◆砂糖小さじ1  
◆塩小さじ1/3

(B) …タレ

◆酢大さじ1 ◆しょうゆ大さじ1  
◆ラー油少々

### <作り方>

1. ジャガイモは皮をむき、適当な大きさに切りすりおろす。
2. ひじきは洗っておく。ニラは小口切りにする。
3. ボウルにジャガイモ・ひじき・ニラ・ちりめんじゃこを入れ、  
(A)を加えてよく混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、(3)を食べやすい一口大の丸い形にし、  
弱火でジャガイモが透き通り、両面がきつね色になるまで焼く。
5. (B)でタレを作り、添える。