

お家でも作ってみませんか？

ポテトミートソース（大人2人子ども1人）

じゃがいも 300g

塩 少々

豚ミンチ 75g

玉ねぎ 100g

人参 50g

A カットトマト水煮缶 150g

トマトケチャップ 小さじ1と1/2

みそ 小さじ 1/3

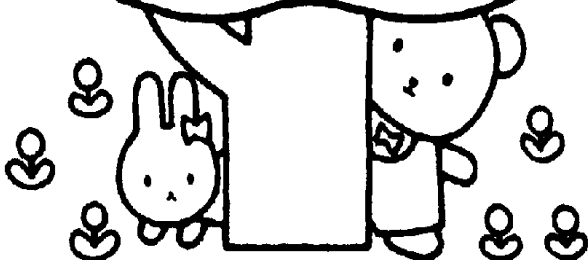


作り方

1. じゃがいもは2～3mm厚さのいちょう切りにし、柔らかく茹で、水きりしておく。
2. 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、油を敷いたフライパンで弱火で炒め、ひき肉を加えAで味付けし、汁気がなくなるまで混ぜながら煮詰める。
3. 1のじゃがいもを器に入れ、上からミートソースを盛ってできあがり。

じゃがいも

じゃがいもには、みかんやほうれん草にも匹敵するほどビタミンCが豊富に含まれていて、でんぷんに守られているため、加熱してもビタミンCの損失が少ないため、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れの予防などの効果を期待できる食品です。また、カリウムも豊富で、身体の中のナトリウム（塩分）を外に排出して、高血圧を予防する働きもあります。



1.6歳から3.6歳児頃対象
栄養士が毎月1品作って、ご紹介しています。
お子様の試食もOKです。相談もできます。



ご予約は柏原市立保健センターまで

072-973-5516