

【第5回目／平成23年8月号】

*じゃがいもの三杯酢（8月）

野菜にはビタミンCが多く含まれていますが、水洗いや加熱調理することによって、多くは消失してしまいます。しかし、野菜を毎日350g摂取することにより、ビタミンCの必要量を取ることが出来ますので、野菜不足とならないようにしましょう。

じゃがいもは加熱によるビタミンCの消失量は他の野菜より少ないですし、これから、新じゃが芋が出回る時期ですので、毎日1個（100g）を摂取するよう心がけましょう。ただし、食べすぎはカロリーオーバーになりますので要注意です。

ビタミンCの効能として、風邪の予防・治療はよく知られていますが、タバコを吸う方、仕事や人間関係でストレスの多い方、また日焼けをした方等も特にビタミンCを積極的に摂取する必要があります。

じゃがいもを使った酢の物を紹介します。

一般的に酢の物には、砂糖は多く入りがちで糖分が高めですが、砂糖の代わりにみりんを使用し、だし汁を加えることで、酸味を和らげていますので是非お試しください。



ジャガイモの三杯酢

材 料(4人分)

・ジャガイモ	160g	三杯酢	
・きゅうり	1本	A	だし 大さじ1
・かに(むき身)	40g		酢 大さじ2
・柚子	少々		みりん 小さじ2
・塩	少々		塩 小さじ2/5
・酢	少々		

＝作り方＝

1. ジャガイモはせん切りにして、酢を入れた水にさらし水気を切り、熱湯に入れて1～2分間ゆでてザルにあげ、水をかけずにそのまま冷やす。
2. きゅうりはせん切りにし塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。かには、ほぐしておく。
3. 柚子は皮を薄くそぎ、せん切りにする。
4. Aの調味料を合わせて三杯酢を作り、じゃがいもときゅうり、かを加えてあえる。

※ カロリーと塩分

カロリー	52kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.1g
炭水化物	9.7g
塩分	0.7g

