

味噌じゃがヨーグルト風味



上手に摂ろう
～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー252kcal ■たんぱく質 5.6g ■脂質 11.1g ■食塩相当量 1.2g

材料（4人分）

- ・じゃがいも 4個
- ・玉ねぎ 1個
- ・ベーコン 2枚
- ・水 4カップ
- ・チキンブイヨン 3g
- ・サラダ油 大さじ2杯
- A { プレーヨーグルト 大さじ6杯
- 味噌 大さじ1杯
- 塩 少々

作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンはそれぞれ一口大に切ります。
- ② Aはすべて混ぜ合わせておきます。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①のじゃがいも、玉ねぎを炒めます。
- ④ ③の鍋にベーコン、水、チキンブイヨンを加え、やわらかくなるまで煮ます。
- ⑤ ④の煮汁がひたひたになったら、②を加え、軽く煮詰めたら出来上がりです。

ヨーグルトなどの乳製品のもつコクやうまみを活かすと、味噌や醤油の量が少なくできるので、減塩になります！



献立のヒント

ごはん、焼魚、味噌じゃがヨーグルト風味、人参のきんぴら、きゅうりとミニトマトとわかめの酢の物