



野菜は1日 349g  
以上を目標に！  
土別のおいしい野菜  
をたくさん食べ  
ましょう

# ポテトのミルク煮

(4人分の材料と下準備)

じゃが芋 3個(約400g)

→皮をむき0.5mm~1cmほどの厚さの  
輪切りまたは半月切りにする

牛乳 300ml

塩 少々(ひとつまみ)

こしょう・粉チーズ(好みで)

このレシピで  
1人約90gの  
野菜(きのこ含  
む)を食べるこ  
とができます



(作り方)

- ①切った芋と牛乳を鍋に入れて蓋をして弱火にかける
- ②煮立ってきたら蓋をとり、くつつくと芋が動く程度の火加減で、木べらで底の方から時々混ぜながら煮詰める
- ③塩を入れ、味をととのえる(好みでこしょうや粉チーズをふる)

栄養価(1人あたり) エネルギー 119kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.9g 炭水化物 19.4g 食物繊維 1.2g  
食塩相当量 0.3g(1日の塩分摂取目標量は男性 8g 女性 7g、血圧が高い方は 6g 未満)

## 芋は1日どのくらい食べればいいの？

平成29年に実施した土別市食事・生活習慣等調査では、高校生と20~39歳の土別市民は1日に40g程度の芋類を食べているという結果が出ています。芋類にはビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれているので、**じゃが芋なら1~9歳で約1/2個(約50~60g)、10歳以上は約1個弱(約100g)を目安に食べる**ことが勧められています。

## じゃが芋の主な種類と調理方法は？

☆男爵芋……ポテトサラダやコロッケ、マッシュポテトなど、つぶす調理むき。

☆メークイン……しっとりとした食感で煮崩れしにくいので、カレーなどの煮物に！

☆キタアカリ……甘味が強く、煮崩れしやすいのが特徴。加熱時間が短い味噌汁やポタージュなどに使うのがお勧め。