

こんな一品も嬉しい!



# ジャーマンポテト

管理栄養士  
山家はるか



作り方 調理時間目安:20分

- 1 エゾシカ肉のブイヨン煮を食べやすい大きさに切り、油で炒めてから、Aを加え混ぜておく。
- 2 ジャガ芋は、2cm角のサイコロ状に切り、柔らかく茹でる。
- 3 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくと玉葱を炒め玉葱がしんなりとしたら①②を加え合わせる。
- 4 塩、こしょうで味を調え、器に盛りみじん切りのパセリを上にはらして出来上がり。

## 掲載レシピ アレルギー物質



卵 乳 小麦 えび かに 落花生 そば

## 栄養価 (1人分)

エネルギー 155kcal	炭水化物 15.5g	ビタミンA 5.5μgRAE	ビタミンC 30mg
たんぱく質 8.3g	カルシウム 6mg	ビタミンB1 0.17mg	食物繊維 1.3g
脂質 6.7g	鉄 1.3mg	ビタミンB2 0.12mg	食塩相当量 0.3g

材料 (2人前) ~1人単価 ~228円(参考値)

エゾシカもも肉のブイヨン煮	80g
サラダ油	適宜
塩	少々
A しょう	少々
酒	小さじ1/2
じゃが芋	160g
玉葱(スライス)	20g
にんにく(みじん切り)	2g
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
しょう	少々
パセリ(みじん切り)	適宜

## 掲載レシピ調理者の感想



エゾシカ肉は和・洋・中と様々なアレンジでメニューに取り入れることが出来る食材です。下味をつけて調理することで苦手な方でも食べやすくなり、同じレシピでも使用する部位によって味や食感が変化するので、お好みの部位を使用し調理してみることもお勧めです。

(株)日総 道央第一事業部 保養センター駒岡 担当マネージャー 島山拓浩

Ezoshika Recipe for Senior generation

※料理写真はイメージです。 10