



今月の
元気めし!



じゃがいもと しらすのガレット

材料2人分

1人分 182kcal 食塩相当量 0.7g

- じゃがいも 200g ○人参 20g
- しらす 20g ○青ねぎ 6g
- ピザチーズ 40g ○片栗粉 大さじ2
- 塩・こしょう 適量
- オリーブオイル 適量
- ベビーリーフ 20g ○ミニトマト 2個



作り方

- ① じゃがいも・人参は皮をむいて水にさらさず、せん切りにする。
- ② ボウルに①、しらす(半量)、青ねぎ(半量)、ピザチーズ、片栗粉、塩・こしょうを加えてよく混ぜ合わせなじませる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して、②を入れて押し広げながら丸い形を作りふたをして両面を焼く。
- ④ ③を盛り付けて残りのしらす、青ねぎを上のにせ、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。

ストレス軽減におすすめ食材

じゃがいも、ブロッコリー、かぼちゃ
豚肉、魚介類、卵、人参、ほうれん草
牛乳、乳製品、小魚、アーモンドなど



偏らず、バランスよく食べるようにしましょう

- クイズ**の答え カカオポリフェノールがストレスを低減する効果があるといわれています。
③ チョコレート 食べ過ぎには注意!

