

# じゃがいもピース煮



## 調理のポイント

煮汁が分離してきたら、ときどき混ぜながら煮ます。煮汁が少し残る程度で火を止めたほうが、しっとりと仕上がります。牛乳のうま味でだしいらすの煮物です。

## 1人分

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 54kcal |
| たんぱく質 | 1.5g   |
| カルシウム | 14mg   |
| 食物繊維  | 0.8g   |
| 食塩相当量 | 0.5g   |

## 材料（2人分）

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| じゃがいも（皮をむいて乱切り） | 1個（100g）     |
| グリーンピース（冷凍）     | 20粒（6g）      |
| A 牛乳            | 大さじ4（60ml）   |
| 砂糖              | 小さじ1/2（1.5g） |
| しょうゆ            | 大さじ1/2（9g）   |
| 水（材料にひたひた）      | 適量           |

## 作り方（普通食）

- 1 じゃがいもは水にさらして水けをきる。
- 2 なべに1とAを入れ、水を足し、クッキングシートをいもにはりつけるようにしてかぶせる。強めの火にかけ、煮立ったら中火にし、底が焦げないようにときどき混ぜながら8～10分煮る。
- 3 火が通ったらグリーンピースを加え、1～2分煮る。シートについた煮汁もしっかり落として混ぜ、器に盛る。



## 大量調理

P.6

「じゃがいもピース煮」  
をご覧ください。

## きざみ状



- 煮たじゃがいもとグリーンピースは別々にたたき刻み（しっとりした状態になるよう適宜水分を補う）、器にじゃがいもを盛り、ピースをのせる。

## ペースト状 ★



- じゃがいもはつぶすと粘りが出るので、温かい状態で、でんぷん分解酵素配合の補助食品を加え、水分も適宜補ってミキサーでなめらかにして、器に盛る。
- グリーンピースはミキサーでなめらかにして（嚥下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う）、じゃがいもの上にのせる。

## 《応用》油でコクを加えて

## じゃがいもと人参のきんぴら煮



## 材料（2人分）

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| じゃがいも（皮をむいて拍子木切り） | 1個（100g）     |
| 人参（皮をむいて拍子木切り）    | 1/4本（40g）    |
| サラダ油              | 適量           |
| A 牛乳              | 大さじ4（60ml）   |
| 砂糖                | 小さじ1/2（1.5g） |
| しょうゆ              | 大さじ1/2（9g）   |
| 水（材料にひたひた）        | 適量           |

## 作り方（普通食）

- 1 じゃがいもは水にさらして水けをきる。
- 2 なべに油を熱して1と人参をいため、Aを加え、水を足し、ピース煮の2と同様にして煮る。

## 1人分

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 109kcal |
| たんぱく質 | 1.7g    |
| カルシウム | 19mg    |
| 食物繊維  | 1.1g    |
| 食塩相当量 | 0.8g    |

- きざみ状はフォークなどでよくつぶす（適宜水分を補う）。

- ペースト状は、ピース煮のじゃがいもと同様にミキサーでなめらかにする。