



ツナポテト

包丁使わずエネルギーを

新ジャガイモがお店に出回る季節です。今回は、包丁を使わない「ツナポテト」を作ってみましょう。災害時はエネルギーをしっかりと取りたいので、ツナ油漬けを使いました。食べ応えがあってお弁当に入れてもおいしい一品です。カセットコンロでお湯を沸かすので、大人と一緒に作ってね。

ツナポテト



①新ジャガイモをきれいに洗う。耐熱性食品用ポリ袋に入れ、空気を抜くようにして口を結ぶ。

②鍋に①と新ジャガイモがかぶるくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら中火にして新ジャガイモが軟らかくなるまで20〜30分ゆでる。

③①を取り出して冷まし、袋から出す。キッチンペーパーの上に置き、皮をむく。くぼみを出ている芽や黒い部分は、つまようじを使うと取り除くのが簡単。

④新しいポリ袋に皮をむいた③を入れ、手のひらでつぶす。塩とツナ油漬け、コーンを入れて混ぜると完成。好みにこしょうを入れてもよい。

【ポイント】

新ジャガイモは皮ごと食べられるので、皮をむかずに調理しても大丈夫です。スポンジやたわしで洗うときれいになります。ジャガイモを袋に入れてゆでることで、鍋のお湯を再利用できます。

(監修) 調理師・管理栄養士 士氏家幸子さん

材 料 (1人分)

- 新ジャガイモ…1個
- ツナ油漬け缶…1/2缶
- コーン缶…大さじ2
- 塩…2〜3つまみ
- こしょう…適量

用意するもの

- カセットコンロ・カセットガス
- 鍋 (カレー鍋などの直径22センチ程度のもの。4人分まで調理可能)
- 食品用耐熱性ポリ袋 2枚
- キッチンペーパー 1枚