

## スタッフの一押しレシピ No. 27

2025. 11. 30  
中東遠総合医療センター  
栄養室

### ポテトたらこ炒め



#### 栄養価（1人分）

エネルギー	77 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	3.5 g
炭水化物	8.0 g
食塩	0.6 g

#### 材料（4人分）

じゃがいも	200 g（中2個）
たらこ	40 g
水	大さじ1
油	大さじ1
塩	少々



#### 作り方

- ① じゃがいもは乱切りにして水にさらす。  
たらこは薄皮を取り除いてほぐしておく。
- ② 耐熱容器にじゃがいも、水を加えてふんわりとラップをし、  
電子レンジ（600W）で軟らかくなるまで3分ほど加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて炒める。
- ④ 油がなじんだらたらこを加えてさらに炒める。
- ⑤ たらこに火が通ったら塩で味を調えて完成。



#### スタッフの一押しポイント



少ない材料でさっと作れる副菜レシピ  
たらこの塩味とじゃがいもの甘さが  
相性抜群です♪