



農家×学生

恋する野菜³²



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

春を感じるシャキッと食感! アスパラガスとじゃがいものチーズ焼き

【材料】(2~3人分)

〈1人分284kcal 塩分相当量1.1g〉

アスパラガス	100g
ベーコン	20g
じゃがいも	200g
バター	少々
A { マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
〈トッピング〉	
とろけるチーズ	50g
粉チーズ	少々

【作り方】

- ① アスパラガスは根元の皮をむき、一口大の大きさに切って硬めにゆでる。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ じゃがいもは皮をむき、つぶしやすい大きさに切ってゆでる。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら水気を切ってつぶし、温かいうちにAを混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿に薄くバターを塗り、④をのせる。その上にアスパラガスとベーコンをのせ、とろけるチーズを散らした後、最後に粉チーズを振りかける。
- ⑥ 温めておいたオーブントースターかオーブン(200℃10分)で焦げ目が付くまで焼く。

旬のアスパラガスには、ビタミン類が豊富に含まれています。免疫力を高める効果や美肌効果もあります。



アスパラガス農家 にしずみ ゆうき 西住 祐紀さん(宮ノ上)

アスパラガスは春芽と夏芽があり、春芽は深みのある甘さとコクが特徴です。特に収穫したてはみずみずしくておいしいですよ。「安心しておいしく食べられるものを」というこだわりをもって栽培を続けていきます。

尚絅大学
生活科学部3年
塚本 つかもと みさとさん(左)
田中 たなか 沙弥さん(右)

