



農家×学生

恋する野菜 33



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。

おやつにぴったり！新じゃがのピザ

【材料】(2人分)

〈1人分115kcal 塩分相当量0.5g〉	
じゃがいも	90g (1個)
片栗粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
油	小さじ1
ケチャップ	お好みの量
ピーマン	10g
ハム	10g
ピザ用チーズ	25g

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮ごと、5mm幅の輪切りにする。
- 2 ①に片栗粉、塩・こしょうをまぶす。
- 3 油を熱したフライパンで、②を両面がきつね色になるまで中火で焼く。
このとき、フライ返しで押し付けるように焼くと、もちもちとした食感になります。
- 4 ピーマンは薄切り、ハムはお好みの大きさに切り、ピーマンはレンジで約30秒加熱しておく。
- 5 焼き上がったじゃがいもの上にケチャップを伸ばし、ピーマン、ハム、チーズをのせて、再び火にかける。
- 6 ふたをし、チーズが溶けたら完成。

じゃがいもには、熱に強いビタミンCがたくさん含まれています。トッピングの具材を変えれば、さまざまな種類を楽しめます。



野菜農家 のぐち よしひろ なるみ 野口 善弘さん、成美さん(馬場楠)

うちではいろいろな野菜を作っていますが、じゃがいもはメークインを栽培しています。じゃがいもは年中食べるものですが、旬に食べるのはやはり格別です。メークインは煮崩れしにくいので、煮物などにも向いています。ジャガイモをピザにするのは新鮮ですね！収穫したら作ってみたいと思います。

くりさき ともか 栗崎 友華さん
尚絅大学
生活科学部4年

