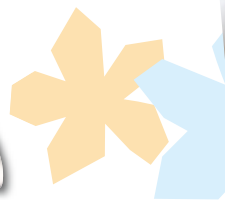




農家×学生

恋する野菜⁴⁵



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。

香る！新じゃが de 春のガーリックホットサラダ



【材料】(2人分)

〈1人分400kcal 塩分1.2g〉

じゃがいも	中2個
にんじん	1/2本
ベーコン	2枚
たまねぎ	1/4個
ニンニク	1片
卵	M玉2個
コンソメ	小さじ1/2
バター	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
レタス、ミニトマト	(お好みで)
ブラックペッパー	少々
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ① じゃがいもとにんじんを一口大、ベーコンは3cmくらいの長さに切る。たまねぎは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 卵は7～8分ゆでて半熟にし、好みの大きさに切る。
- ③ じゃがいも・にんじんをゆで、水気を切る。
- ④ ③が熱いうちに、コンソメを混ぜる。
- ⑤ フライパンにバター、マヨネーズ、ニンニク、ベーコンを入れて炒め、ベーコンがカリカリになってきたら、①で薄切りにしたたまねぎを加え、さらに炒め、たまねぎが柔らかくなったら火を止める。
- ⑥ ④のじゃがいも・にんじんに、⑤と少しつぶした②を加え、塩・こしょうで味を整える。
(ゆで卵は飾り用を半分取っておく。)
- ⑦ お好みでレタスやミニトマトとともに盛りつけ、ゆで卵を飾り、最後にブラックペッパー、乾燥パセリを散らす。

旬の新じゃがを使った、春にぴったりのホットサラダです。じゃがいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCがたくさん含まれています。



吉村園芸場 ^{よしむら} 吉村 ^{しげみ} 重美さん(下津久礼)

じゃがいもは、世界の主要食糧の一つであり、栄養豊富で、短期間で育つため、世界の食糧難にも対応してきた作物です。吉村園芸場では、糖度も高いメークインを栽培しています。素材の味を生かした料理をぜひ作ってみてください。

^{すぎやま} 杉山 ^{ひなの} 日那乃さん
尚絅大学
生活科学部4年

