



農家×学生

恋する野菜⁵⁰



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

とろーりチーズ！ さつまいもと3種のキノコグラタン

【材料】(1人分)

(1人分363kcal 塩分2.2g)

さつまいも	70g
しめじ	15g
まいたけ	20g
エリンギ	15g
玉ねぎ	25g
バター	10g
薄力粉	10g
牛乳	100cc
コンソメ ^{かりゅう} 顆粒	0.5g
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	20g
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ① さつまいもをきれいに洗い、1cmくらいの厚さにいちょう切りし、水にさらしておく。
- ② しめじ、まいたけは手でほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ ①の水気を切り、器に入れラップをかけて電子レンジで火が通るまで加熱する。(600W・約3分)
- ⑤ フライパンにバターを入れ、②③を焦げないように炒める。
- ⑥ 材料に火が通ったら薄力粉を加え、弱火で焦げないように炒める。
- ⑦ 滑らかになったら牛乳を数回に分けて加えながら手早くかき混ぜる。
- ⑧ よく混ぜたら中火にして、コンソメ、塩、こしょうで味を調え、④を加える。
- ⑨ グラタン皿に⑧入れて、とろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズがこんがりとなるまで焼く。
- ⑩ ⑨に乾燥パセリを散らして完成。(生のパセリでもかまいません)

さつまいもは、でんぷんが豊富です。その他、ビタミンCや食物繊維が豊富です。これからさつまいもの旬を迎えます。いろいろな料理に入れて味わってみましょう！



にんじん、^{かんしょ}甘藷農家 ^{うえむら}上村 ^{たかひこ}貴彦さん(馬場楠)

甘藷(紅はるか)を110a栽培しています。蒸し芋、焼き芋にすると、上品な甘さとしっとりとした食感を楽しめます。焼き芋は、低温で時間をかけて焼くとおいしくできます。これから店頭に並びますので、ぜひご賞味ください。

^{みやもと}宮本 ^{こはる}小春さん
尚絅大学
生活科学部 4年

