



農家×学生

恋する野菜 57



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。

パリッと！ じゃがコーンの揚げ餃子^{ぎょうざ}



【材料】(2人分)

〈1人分231kcal 塩分0.6g〉

じゃがいも	80g (中1個)
とうもろこし	20g (大さじ2)
玉ねぎ	20g
とろけるチーズ	10g
ツナ缶	20g
塩・こしょう	少々
カレー粉	少々
餃子の皮	8枚
揚げ油	

【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、柔らかくなるまでゆでた後、つぶす。
- ② とうもろこしをゆでて、粒ははずす。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、とろけるチーズは小さくちぎっておく。
- ④ ボールに①、②、③とツナを混ぜ合わせ、塩、こしょう、カレー粉で味付ける。
- ⑤ 餃子の皮できっちり包み、カラッと揚げれば完成。

春の味が詰まった揚げ餃子です。おつまみやお弁当のおかずに最適です。お好みにケチャップを付けて食べるのもおすすめです。



にんじん、スイートコーン農家 さかもと 坂本 りゅうき 隆樹さん(大堀木)

ゴールドラッシュという品種をメインに栽培しています。糖度が高く、強い甘みが特徴です。収穫の適期が非常に短く、栽培管理は難しいですが、5月下旬から出荷が始まりますので、ぜひ地元の旬の味をご賞味ください。

やまだ あゆみ
山田亜由美さん
尚絅大学
生活科学部3年

