

新じゃがいもと春野菜の ジャーマンポテト

【材料】(2人分) 〈1人分 294kcal 塩分1.6g〉

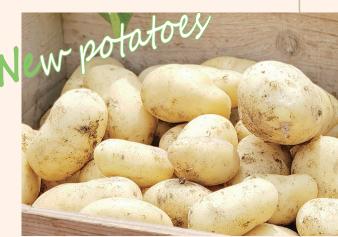
●新じゃがいも(メークイン) ······· 200 g
● アスパラガス 100 g
•ベーコン ······65 g
●オリーブオイル12 g
●コンソメ 4g
● おろしにんにく 0.5 g
●塩・こしょう少々

粉チーズ(お好みで) …… 少々

新じゃがいもはよく洗い ンジ600ヒッで5分加熱する。 口大の乱切りにしたら、 ふんわりとラップをし、 耐熱容器に 皮をむかず

2アスパラガスは、 ピーラーでむき、

斜め切りで5等分に 根元の硬い部分を



✔お好みで粉チーズをかけて完成 ❻コンソメを加えてさっと炒め、仕上げ に塩・こしょうを振って味を調える。

❺にんにくの香りが立ったら、❶と❸を

人れて炒め、●に火が通ったら❷を入

さらに炒める。

❹フライパンにオリーブオイルを引き、

· コンは、

短冊切りにする

中火で熱し、

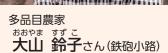
おろしにんにくを加える。

尚絅大学 生活科学部3年 まつむら はな **松村 華**さん(右)

すみれさん(左)

新じゃがいもは、皮付きのまま調理することで、栄養素の流出と味の劣化を防ぐことができます。今回のレシピも皮を残し、新じゃがいも本来の風味を味わえるようにしました。

有機肥料を使い、農薬の使用量を抑えて栽培しています。 光が当たると変色してしまうので、土寄せやネットを被せるなどのかははできます。





過去のレシピはこちらから



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。 ←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚絅大学生活科学部)