



ほくほく! 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) …… 200g
- アスパラガス …… 100g
- ベーコン …… 65g
- オリーブオイル …… 12g
- コンソメ …… 4g
- おろしにんにく …… 0.5g
- 塩・こしょう …… 少々
- 粉チーズ(お好みで) …… 少々

恋する野菜

93

作り方

- 1 新じゃがいもはよく洗い、皮をむかず一口大の乱切りにしたら、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 2 アスパラガスは、根元の硬い部分をピーラーでむき、斜め切りで5等分にする。
- 3 ベーコンは、短冊切りにする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを引き、中火で熱し、おろしにんにくを加える。
- 5 にんにくの香りが立ったら、①と③を入れて炒め、①に火が通ったら②を入れ、さらに炒める。
- 6 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。
- 7 お好みで粉チーズをかけて完成。

New potatoes



学生



尚綱大学 生活科学部3年

まつむら はな
松村 華さん(右)

りゅう
笠 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対策を行い、遮光管理に気を付けています。



多品目農家
おおやま すずこ
大山 鈴子さん(鉄砲小路)

農家



過去のレシピはこちら



「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。(尚綱大学生生活科学部)