

新じゃがいもの美味しい季節になりました。収穫したての新ジャガはまだ水分が多いためみずみずしくシャキッとした食感です。じゃがいもの種類は現在日本では20種類ほどが出回っています。

ほくほく系の代表は男爵や北あかり、煮崩れしにくいねっとり系のメークイーンやインカの目覚めなど。

また、じゃがいもはエネルギーは低く食物繊維、カリウム、ビタミンCに富んだ食品でもあります。

| 食品名 | エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | カリウム | ビタミンC |
|-------|---------|-------|------|-------|-------|
| じゃがいも | 78kcal | 1.5g | 3.5g | 430mg | 23mg |
| ごはん | 156kcal | 2.0g | 1.5g | 29mg | 0mg |

*じゃがいもの栄養価は電子レンジ調理のもの。

*今、話題！ ジャーマンポテト

| 材料 | 2人分 |
|--------------------|------|
| 新じゃがいも | 中2個 |
| ソーセージ | 4本 |
| にんにく | ひとかけ |
| オリーブ油 | 小2 |
| 塩 | 小1/2 |
| 黒こしょう | 適宜 |
| パセリのみじん切り (あれば) | 適宜 |

1. 新じゃがいもはタワシでよく洗い、皮つきのまま一口大に切り耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで6～8分加熱し軟らかくし水気をとばす。
2. ソーセージは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブ油を熱し弱火でにんにくを炒め、香りが立ったら中火にしてソーセージを加え炒める。
ソーセージに火がとおったら1.のじゃがいも・塩・黒こしょうを加え炒め、全体に味がなじんだら火を止め器に盛り、あればパセリのみじん切りを散らす。

*好みでケチャップや粒マスタードな
トッピング



*揚げないコロケ！ チーズパン粉

| 材料 | 2人分 |
|---------------|--------|
| じゃがいも | 中2個 |
| 玉ねぎ | 中1/4個 |
| ひき肉 | 50g |
| サラダ油 | 小1 |
| 塩 | 小1/3 |
| こしょう | 少々 |
| チーズパン粉 | |
| パン粉 (ドライ) | 1/2カップ |
| 粉チーズ | 大2 |

1. じゃがいもはタワシでよく洗い、皮はむき1cmの厚さに切り耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで6～8分加熱し、軟らかくなったらマッシャーでつぶす。(ない時はフォークや大きめのスプーンなどで)
2. 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
3. 小さめのフライパンにサラダ油を熱しひき肉を加えて炒め、ひき肉に火がとったら玉ねぎ・塩・こしょうを加えさっくり混ぜて火を止め、粗熱がとれたら6個の小判型にする。
4. 小さめのフライパンにパン粉を入れ乾煎りしきつね色になったら火を止め粉チーズを加えバットに広げる。(チーズパン粉)・・・冷凍できる
5. 4.のバットに小判型のポテトをのせ、両面に満遍なくチーズパン粉をつける。

