

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

★夏野菜を食べよう！

## じゃがいも料理特集！

### ☆たっぷりやさいのジャーマンポテト

<材料>(4人分)

・じゃがいも … 3個                      ・フロッコリー … 60g  
・ベーコン … 4枚(ハーフサイズ)      ・しめじ … 1/3パック  
・顆粒コンソメ … 3g                      ・塩 こしょう … 少々  
・油 … 大さじ2



# 野菜をたべよう  
# 夏野菜で夏バテ防止  
# 時短レシピ  
# 簡単調理

①じゃがいもは大き目の乱切りにし、耐熱容器にいれ、ラップをかけて600Wの電子レンジで3分間加熱する。  
ベーコンは1cm幅に切り、しめじは小房に分ける。  
フロッコリーは1口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱する。

②フライパンに油を引き、じゃがいもを入れて炒める。  
表面に焦げ目がつき、カリカリしてきたら、フライパンに残っている油をキッチンペーパーでふき取る。

③ベーコンとフロッコリー、しめじ、顆粒コンソメを加えて炒める。  
全体に火が通ったら、塩 こしょうで味を調える。

新じゃがはよく洗って、皮を剥かずに使えます。季節によって、野菜を変えて作っても◎

### ☆潰さない！ポテトサラダ

<材料>(4人分)

・じゃがいも … 2個                      ・フロセスチーズ… 1個  
・きゅうり … 1本                      ・マヨネーズ … 大さじ2  
・ツナ缶 … 1缶                      ・塩 こしょう … 少々



①じゃがいもは皮を剥いて1cm角に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。(硬いようなら、追加で加熱してください)  
きゅうりとチーズも1cm角に切っておく。

②ボウルに油をきったツナ缶ときゅうり、チーズ、冷ましたじゃがいも、マヨネーズを加えて和える。  
塩こしょうで味を調える。

具材を変えても◎！

## ☆新じゃがの胡麻和え

<材料>(3人分)

- ・新じゃがいも … 2個
- ・ピーマン … 1個
- ・すりごま … 大さじ2
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1



①じゃがいもとピーマンを千切りに切る。(じゃがいもは水にさらす)

②鍋にお湯をわかし、①を50秒ほど茹で、水を切る。

③ボウルに②とすりごま、しょうゆ、砂糖を入れて和える。

新じゃがはさっと茹でて、和え物やサラダにしてもおいしく食べられます。  
サクサクした食感で楽しいので、いろいろな味付けでチャレンジしても◎

～管理栄養士のあとがき～

じゃがいもは料理に合わせて品種を選ぶことが、おいしく調理する一番のポイントです。

男爵 …ほくほくした食感。  
コロッケなど、加熱して潰す料理に向いている。

メークイン…しっとりとして、煮崩れしにくい。  
カレーや肉じゃがなど、煮込む料理に向いている。

キタアカリ…ほくほくしていて甘く、煮崩れしやすい。  
ポタージュや炒め物など、潰して使う料理や、  
加熱時間が短い料理に向いている。

保存するときは冷蔵庫には入れず、風通しの良い冷暗所に。  
日光が当たると、芽や皮に含まれる毒素が生成されるので要注意！  
また、りんごと一緒に保存すると、芽が出にくい効果が期待できます。

出典 <https://www.kewpie.co.jp/recipes/knowledge/article/25/page03/>

