季節の食材だより



令和3年 No.54

おいしく食べてお肌のケア!

*ビタミンC

新じゃがいもはビタミンCが豊富で りんごの約9倍も含まれており、フランスでは 「大地のりんご」と呼ばれています。 収穫してからの保存期間が短いため、 通年で出回っているものよりも ビタミンCを多く含みます。

*春は花粉や乾燥などで 肌のトラブルが起こりがちです。 ビタミンCは皮膚や粘膜を健康に保つ働きが あるので体の内側からケアをして 肌トラブルを防ぎましょう!

新じゃがいも



3月から7月に収穫

されるじゃがいもを

『新じゃがいも』と

呼びます。____

【特徴】

新じゃがいもは皮が薄くてやわらかいため、 皮ごと食べることができます。皮が緑色に なっている部分や芽は取り除きましょう。

> 1人あたりの栄養量 エネルギー 344kcal

食塩相当量 2.0g

今回は当社発行の「栄養士おすすめ商品春号」 で紹介している「大塚食品のレトルト食品 マイサイズ」を使用したレシピをご紹介します!



お手軽もう一品!麻婆じゃがいも

*こちらの商品を使用しました。(作り方)

【材料 2人分】

新じゃがいも…2個(250g) 長ねぎ…1/2本 生しいたけ…2枚 豚ひき肉…100g おろししょうが…少々 ごま油…小さじ2

- ①じゃがいもはよく水洗いをし、 食べやすい大きさに切ります。
- ②長ねぎ、生しいたけは、みじん切りにします。
- ③耐熱容器に①をいれラップをかけて600wで5分加熱します。 (かたい時は、1分ずつ加熱をして様子を見てください。)
- ④フライパンにごま油を熱し、おろししょうがを炒めます。 香りが立ってきたら豚ひき肉をいれて炒め、肉に火が通ったら ②と③をいれて炒めます。
- ⑤マイサイズ 麻婆丼の素をいれて全体に味を絡めます。



ビタミンCたっぷり!新じゃがいものグラタン

*こちらの商品を使用しました。

【材料 2人分】

新じゃがいも…2個(250g) 玉ねぎ…1/4個 ほうれん草…1株 マイサイズ チーズリゾットの素…2箱 溶けるチーズ…10g

【作り方】

- ①じゃがいもはよく水洗いし、皮付きのまま 水からゆで、食べやすい大きさに切ります。
- ②玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草はゆでて 水気を切り長さ3cmに切ります。
- ③マイサイズ チーズリゾットの素を箱の 表示通りに電子レンジで加熱します。
- 41~3をボウルでよく混ぜ合わせます。
- ⑤4を耐熱容器に移し、溶けるチーズを上にのせ オーブントースターで3分焼きます。

1人あたりの栄養量 エネルギー 213kcal 食塩相当量 1.8g

(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士