

旬の食材で体をととのえる!

春が旬の食材

新じゃがいも

ビタミンCが
豊富で免疫力
アップも!

Carrot's
Healthy Recipe
キャロティの
ヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集も
ぜひご覧ください。



【参考文献】最新決定版 食材事典（学研）/
からだにうれしいキッチン栄養学（高橋書店）/
あたらしい栄養学（高橋書店）

旬

5月～6月

通常の「じゃがいも」は10月～11月が旬で、
保存がきくので収穫してから貯蔵されます。
「新じゃがいも」は貯蔵されずに出荷されます。

栄養

ビタミンCが通常のじゃがいもの約4倍含まれます。
ビタミンCは熱や水に弱い性質ですが、じゃがいも
やさつまいもはでんぷんで守られているため、加熱
しても損なわれにくいです。皮付近に栄養が多く含
まれているため、皮ごと食すのがおすすめです。

料理法

サラダ、煮物、炒め物、焼き物

選び方

芽が出ておらず、表面にシワがないもの、
色が均一で皮が緑色に変化していない
ものを選びましょう。

保存方法

冷蔵で保存するときは、キッチンペーパーで
包んで保存袋に入れ、野菜室で保存します。

産地

鹿児島県・長崎県・北海道

バランス献立

- パセリレモンライス
- 新じゃがいもと鮭の豆乳グラタン
- 春野菜のバーニャカウダ

[1食分]
エネルギー 797kcal
塩分 3.1g

ビタミンとミネラルを
バランスよく摂り、
春の不調に備えましょう!



Let's cook!



新じゃがいもとたこの オリーブオイル炒め

調理時間
約20分

- ① 新じゃがいもは一口大に切り、耐熱皿に入れラップをし、500Wの電子レンジで約4分加熱する。
- ② アボカドは皮と種を除き、一口大に切る。ポイルたこも一口大に切る。
- ③ フライパンにんにく、オリーブオイルを入れ中火にかけ、香りが立ったところに①②を入れて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、レモンを添える。

[1人分]
エネルギー 242kcal
塩分 0.6g

材料(2人分)

新じゃがいも …… 2コ
アボカド …… 1コ
ポイルたこ …… 150g
にんにく(みじん切り) …… 2片
オリーブオイル …… 大さじ2
塩・こしょう …… 少々
レモン …… 1/8コ
パセリ …… 適量

材料(2人分)

新じゃがいも …… 2コ
鮭の切り身 …… 2切
玉ねぎ …… 1/2コ
しめじ …… 1/2パック
豆乳 …… 200cc
オリーブオイル …… 大さじ1
薄力粉 …… 小さじ1
顆粒コンソメ …… 小さじ1
とろけるチーズ …… 60g
パセリ …… 適宜
塩・こしょう …… 少々

新じゃがいもと 鮭の 豆乳グラタン

[1人分]
エネルギー 601kcal
塩分 1.5g

調理時間
約20分

- ① 新じゃがいもはよく洗い皮ごとスライスし、耐熱皿に入れラップをし、500Wの電子レンジで約3分加熱する。
- ② 鮭は塩・こしょうをしフライパンにオリーブオイルを分量の1/3ほど入れ両面をこんがり焼き、別皿へ取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、スライスした玉ねぎ、ほぐしたしめじをしんなりするまで炒め、小麦粉をふり入れ弱火でさらに炒め、豆乳・顆粒コンソメを注ぎ、①②を加えてとろみが出るまで加熱する。
- ④ 塩・こしょうで味を調べ、グラタン皿に盛る。
- ⑤ とろけるチーズをかけ、オーブントースターでこんがり色がつくまで加熱する(約5分)