

# 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、皮ごと食するのがおすすめです。

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

### 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

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

- 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)