

2021 美活食 ~ 旬の食べ物で美活 ~

6月

「ブロッコリーとアスパラの カレー風味ジャーマンポテト」



栄養価(1食当たり)

エネルギー	335kcal
炭水化物	35.2g
たんぱく質	8.4g
脂質	18.6g
塩分	1.1g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

藤田 美味さんが考案しました。

監修:門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

十勝産の野菜を豊富に使用したジャーマンポテトです。じゃがいもやブロッコリーに含まれるビタミンCは、皮膚や細胞など体の組織維持に欠かせないコラーゲンの合成に必要な栄養素です。水に溶けやすく、茹でるなどの加熱調理に弱い性質があるので電子レンジで蒸す調理法にしました。粒マスタードの酸味がアクセントになり、カレー風味で食欲をそそられます。

材料と作り方 (2人分)

材 料

ベーコン	4枚(36g)
じゃがいも	2個(270g)
ブロッコリー	70g
アスパラガス	2本(40g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
おろしにんにく	小さじ1
サラダ油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
カレー粉	3g
コンソメ	2g
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて小さめの乱切りにし、水にさらす。水気を切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ電子レンジで加熱する(目安:600W約6分)。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、水(分量外 大さじ1)を入れてふんわりとラップをかけ電子レンジで加熱する(目安:600W約1分)。
- ③ アスパラガスは斜め切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ フライパンにサラダ油、にんにくを入れて熱し、ベーコンを炒める。玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ じゃがいもを入れ、焼き色が付くまで炒める。ブロッコリーとアスパラガスを加えて全体を炒める。
- ⑥ 調味料(a)を加えて全体に味がなじんだら完成!

335kcal

