



給食だより



第 101号 2023年3・4月



栄養管理室の‘えいこ’です。もう春の陽気ですね。
適度に体を動かし旬の美味しい食品を食べて、これからも
元気に過ごしましょう！

『新じゃが』について



1, じゃがいもの種類

主成分がでんぷんで、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。ビタミン類が豊富なことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。日本での代表的な品種は、ホクホクとした粉質系の男爵やキタアカリ、煮崩れしにくい粘質系のメークインです。近年では、見た目、食感ともにさまざま品種が栽培され、好みや用途に合わせた選択肢も増えてきました。

2, 「新じゃが」と言われるのは？

品種名でなく、掘りたてのまま出荷されるジャガイモのこと。小ぶりでみずみずしいので、皮ごと調理するのに向いています。春から初夏に出回ります。

3, じゃがいもの栄養と効果

ビタミンCが特に豊富に含まれています。コラーゲンの生成に必要であり、病気への免疫力を高めます。でんぷんにより、ビタミンCが壊れにくいのも特徴です。他ブドウ糖をエネルギーに変えるビタミンB1、ナトリウムの排泄を促すカリウムなども含まれます。

4, 保存 注

新聞紙などに包んで、通気性の良い冷暗所か野菜室で保存。りんごと一緒に保存すると、エチレングスの作用で、芽が出にくくなります。

レシピ



○アンチョビポテト(2人分)

材料:	新じゃがいも	300g
	んにく(みじん切り)	1かけ
	アンチョビ(フィレ/みじん切り)	1/2缶
	オリーブオイル	小さじ1
	オリーブオイル	大さじ1/2
	粗びき黒こしょう	少々(お好みで)



* アンチョビ(フィレ) = “カタクチイワシのオイル漬け”のこと

作り方: ①新じゃがいもは皮ごとよく洗い、鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え、沸騰したら約10分間茹でる。竹串がやんと刺さる程度でざるに上げ、1口ぐらいに切る。

②フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、①を入れてこんがり焼き色がつくまで焼き、別皿に取り出す。

③②のフライパンにオリーブオイル大さじ1/2を加えてんにくを炒め、香りが出たらアンチョビを加えて混ぜる。②のじゃがいもを戻し入れ、全体をよく絡める。こしょう少々を振って火を止め、器に盛る。

コメント: アンチョビの塩気が不足の時は、しょうゆを少々垂らしてください。

1人分栄養量 : 180kcal、塩分 0.3g