













▼▼ トマトとポテトの重ね焼き

## ◎ 材料(4人分)

トマト ······ 小 3 個 (450g) ジャガイモ …… 4個 (500g) タマネギ ······· 小 1 個 (250g) ベーコン ········· 3 枚 (100g) バター ····· 50g・10g パセリ …… 少々 牛乳 ……… 1/3 カップ

塩 …… 少々 こしょう …… 少々



## ◎ 作り方





● トマトは皮をむいて横2つに切 り、種を取って5 ³ッ厚さの輪切り にする。パセリはみじん切りにす





②ジャガイモも5 ≒」厚さの輪切り にして水にさらす。タマネギは薄 い輪切りにし、ベーコンは1影幅 に切る。





3広口の浅鍋にバター(10g)を 薄く塗り、ベーコン、タマネギ、 ジャガイモ、トマトの順に2~3 回繰り返して重ね、塩、こしょう をし、バター(50g)をちぎって 散らし牛乳を注ぐ。





43に落としぶたをして火にかけ、 約20分静かに煮る。器に形崩れ しないように盛り、パセリをふる。



お試しください



掘りを楽しんでハモハニの一では子どもたちが小さい頃自宅で育て、芋では子どもたちが小さい頃自宅で育て、芋がな子どもたった。

るのも北海道ならではのことではないで 類は豊富で、調理法によって使い分けでき

ニンジンやピーマンは嫌いでも、ジャ

ガイ

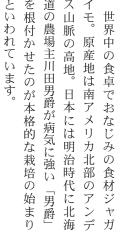
も身近にある野菜の一つだと思います。

体験を行っていたりと、

幼稚園

他の食品よりも加熱による損失が少 ミンCはでんぷんに保護されているため、 います。ジャガイモに含まれているビタミネラル成分、食物繊維が豊富に含まれて ない

ので、必ずとってから調理してくださいね。ね。ただし、「芽」には毒が含まれていますからの季節にたっぷりいただきたいです団子などジャガイモを使った料理をこれ肉じゃが、ポテトサラダ、コロッケ、いも どに効果があるとい いも ・ も 。 な



道産子の私もびっくりです。がジャガイモの一大生産地ということに、とに2位は長崎県、3位は鹿児島県。九平

生産量では北海道が1

驚くこ

ン」が有名ですが、最近店頭でも「キタア

リ」、「とうや」、「インカのめざめ」など種

ジャガイモといえば、「男爵」、「メー

クイ



