



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



① トマトは皮をむいて横2つに切り、種を取って5mm厚さの輪切りにする。パセリはみじん切りにする。



② ジャガイモも5mm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1cm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。



④ ③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。



ぜひ、ご家庭で
お試しください

1人前
 エネルギー 365 Kcal
 食物繊維 3.8 g
 塩 分 1.1 g

風邪の予防や疲労回復に効果あり

トマトと ポテトの 重ね焼き

文・レシピ・調理
 石狩市食生活改善推進協議会



一年中大活躍のジャガイモ



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

風邪の予防や疲労回復、動脈硬化予防などに効果があるといわれるジャガイモ。肉じゃが、ポテトサラダ、コロケ、いも団子などジャガイモを使った料理をこれらの季節にたっぷりいただきたいですね。ただし、「芽」には毒が含まれていますので、必ずとってから調理してくださいね。

家庭菜園でも楽しむことができ、わが家では子どもたちが小さい頃自宅で育て、芋掘りを楽しんでいました。今でも、幼稚園などで芋掘り体験を行っていたりと、とても身近にある野菜の一つだと思っています。

ニンジンやピーマンは嫌いでも、ジャガイモが嫌いとはあまり聞いたことがありません。老若男女を問わず、人気のあるジャガイモですが、栄養面でもビタミンB、C、

ジャガイモといえば「男爵」、「メークイン」が有名ですが、最近店頭でも「キタアカリ」、「とうや」、「インカのめざめ」など種類は豊富で、調理法によって使い分けできるのも北海道ならではのことはいいでしょう。

ジャガイモといえば「男爵」、「メークイン」が有名ですが、最近店頭でも「キタアカリ」、「とうや」、「インカのめざめ」など種類は豊富で、調理法によって使い分けできるのも北海道ならではのことはいいでしょう。

世界中の食卓でおなじみの食材ジャガイモ。原産地は南アメリカ北部のアンデス山脈の高地。日本には明治時代に北海道の農場主川田男爵が病気に強い「男爵」を根付かせたのが本格的な栽培の始まりといわれています。

生産量では北海道が1位ですが、驚くことに2位は長崎県、3位は鹿児島県。九州がジャガイモの一大生産地ということに、道産子の私もびっくりです。