

~ 毎日食べよう野菜 350g ~

このレシピは村上市出身の野菜ソムリエ 木村正晃氏が、
(新潟市在住)
作成しました。

健康満点の村上の旬の野菜、食材を
美味しく食べてください。



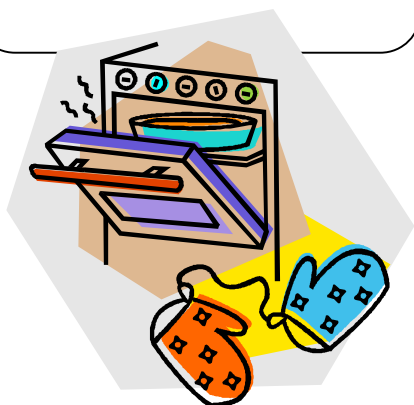
ポテトと鮭のチーズグラタン

【材料】(2人分)

鮭切り身 2切れ
玉ネギ 1/2個
ジャガイモ 2個
サラダ油 大さじ1
牛乳 50ml
生クリーム 100ml
ピザ用チーズ 大さじ4
パン粉 適宜
塩 少々
コショウ 少々

【材料】(2人分)

1. 鮭は食べやすい大きさ、一口大に切り、玉ネギは縦薄切りにする。
2. ジャガイモは皮をむいて1センチの厚さに切り、茹でておく。
3. フライパンを熱し、サラダオイルを入れ、鮭を並べて、塩コショウして中火で焼き、色が変わったら、玉ネギを入れて、さらに炒める。
4. 3のフライパン牛乳、生クリーム、塩コショウで味を整え3分煮る。
5. グラタン皿にジャガイモを平らに並べて、4を上から乗せ、チーズとパン粉を乗せる。
230度のオーブンまたはオーブントースターで焼き目が付くまで焼いて出来上がり。



裏面もご覧ください

野菜一口メモ

おすすめ食材：ジャガイモ



幅広い調理方法で、いろいろな味わいが楽しめるジャガイモ。

炭水化物が多く含まれるので、主食としても利用されますが、意外にもビタミンCやミネラルが豊富です。

【食材 100g 当たりの栄養価】

	ジャガイモ
エネルギー	76 kcal
ビタミンC	35 mg
鉄	0.4 mg
カリウム	410 mg
食物繊維	1.3 g



ほくたちビタミンACE(エース)マン

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

～食育をすすめるために～

*朝ごはんを食べよう！

*野菜1人1日 350g(小鉢5つ分)食べよう！

問合せ先：村上市役所 53 - 2111

保健医療課 健康支援室(内線262)

村上市地産地消推進協議会〔農林水産課〕(内線345)

