



旬の野菜をたっぷり食べよう！

新じゃがクリームグラタン ～ホワイトソースを使わず簡単生クリームで～

材料 (3～4人分)

- 新じゃがいも…3～4個 (約350g)
- 生クリーム…1パック(200ml)
- ピザ用チーズ…適量
- ベーコン…3～4枚
- ★塩・コショウ…小さじ1/3～ (お好みで加減してください)

作り方

- 1.新じゃがいもをよく洗い、3～5mm幅にスライスして水にさらします。ベーコンは5mm幅に切ります。
- 2.★を混ぜておきます。
- 3.耐熱容器にキッチンペーパーを敷き、1の新じゃがいもを並べます。ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで約6分加熱して柔らかくします。
※固さが残っている場合は、レンジの中にそのまま5分ほど置いておきます。

新じゃがいもは皮が薄いので皮ごと使います！

- 4.グラタン皿に、3の新じゃがいもを重ねないように乗せ、2をまんべんなくかけたらベーコンとピザ用チーズを乗せます。
- 5.200度に予熱をしたオーブンで15分ほど焼いたら完成です。(トースターでもOK)

そら豆&ベーコンの
ペペロンチーノの
付け合わせとしても♪



メイン料理としても、肉や魚料理の付け合わせとしてもぴったりです。

今月の 食材メモ



新じゃがいも

新じゃがいもとは、春に収穫されたばかりのじゃがいものことです。通常、秋に収穫されるじゃがいもは、収穫後に熟成させるのに対し、新じゃがいもは貯蔵・熟成期間を省いて収穫後すぐに出荷されます。そのため通常のじゃがいもと比べて皮が薄く柔らかく、みずみずしい食感が楽しめます。また、通常のじゃがいもと比べてビタミンCが多いのが特徴です。

豆知識 新じゃがいもの保存ポイント

- ①土をよく落とす ※水で洗わない
土がついていると湿気がこもり、傷みの原因になります。
- ②新聞紙に包んで保存
湿気を防ぎ、適度な通気性を保つため、新聞紙に包んで保存するのがおすすめです。
- ③直射日光を避けて常温保存
低温に弱いため、常温での保存が基本です。また、直射日光が当たるとソラニンなどの毒素を生成するため、注意が必要です。

新じゃがいもは水分が多いため、湿気を防ぎながら保存するのが重要です。また、長期保存には向いていないため、早めに食べきるようにしましょう。

豊明・東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
武内 静



1人あたり710kcal

材料(2人分)

- そら豆(サヤ付き)…300g
- ベーコン…80g
- ショートパスタ…160g
- オリーブオイル…大さじ2
- にんにく…1かけ
- 赤唐辛子…1本
- 酒…大さじ2
- 塩・コショウ…各少々

下準備

- そら豆はサヤから出し、ひとつずつ黒い部分の反対側に浅く切り込みを入れます。
- ベーコンは1cm幅に切ります。
- にんにくは薄く輪切りにします。
- 赤唐辛子は種を取り、輪切りにします。

作り方

- 1.鍋にたっぷりのお湯を沸かし、1ℓあたり大さじ1の塩(分量外)を入れます。そら豆を2分茹で、ザルに取り出してすぐに薄皮をむきます。
(※お湯は捨てません)
- 2.1のお湯にショートパスタを入れ、表示の茹で時間より1分短く茹で、水気を切ります。
- 3.フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかけます。香りが出てきたらベーコンを加え炒め、酒を加えます。
- 4.3にショートパスタとそら豆を入れ、和えるようにサッと炒め、塩・コショウで味を調えます。
- 5.器に盛りつけたら完成です。



今回はあいち尾東の
玄米パスタ「BITOU PASTA」
を使用しました！

豊明・東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
近藤 章子



店舗情報

豊明・東郷
グリーンセンター
Love it TO²

〒470-1101 豊明市沓掛町新道3-3
TEL 0562-92-0135
[営業時間] 9:00～18:00
毎週水曜定休、正月・棚卸休み



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください！

Youtube



Instagram