



おいしく食べてお肌のケア！

*ビタミンC

新じゃがいもはビタミンCが豊富でりんごの約9倍も含まれており、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。収穫してからの保存期間が短いため、通年で出回っているものよりもビタミンCを多く含みます。



*春は花粉や乾燥などで

肌のトラブルが起こりがちです。ビタミンCは皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるので体の内側からケアをして肌トラブルを防ぎましょう！



新じゃがいも



3月から7月に収穫

されるじゃがいもを

『新じゃがいも』と

【特徴】

新じゃがいもは皮が薄くてやわらかいため、皮ごと食べることができます。皮が緑色になっている部分や芽は取り除きましょう。

今回は当社発行の「栄養士おすすめ商品春号」で紹介している「大塚食品のレトルト食品マイサイズ」を使用したレシピをご紹介します！

お手軽もう一品！麻婆じゃがいも



*こちらの商品を使用しました。

【材料 2人分】

新じゃがいも…2個(250g)
長ねぎ…1/2本
生しいたけ…2枚
豚ひき肉…100g
おろししょうが…少々
ごま油…小さじ2

【作り方】

- ①じゃがいもはよく水洗いをし、食べやすい大きさに切ります。
- ②長ねぎ、生しいたけは、みじん切りにします。
- ③耐熱容器に①をいれラップをかけて600wで5分加熱します。(かたい時は、1分ずつ加熱をして様子を見てください。)
- ④フライパンにごま油を熱し、おろししょうがを炒めます。香りが立ってきたら豚ひき肉をいれて炒め、肉に火が通ったら②と③をいれて炒めます。
- ⑤マイサイズ 麻婆丼の素をいれて全体に味を絡めます。

1人あたりの栄養量
エネルギー 344kcal
食塩相当量 2.0g



ビタミンCたっぷり！新じゃがいものグラタン



*こちらの商品を使用しました。

【材料 2人分】

新じゃがいも…2個(250g)
玉ねぎ…1/4個
ほうれん草…1株
マイサイズ
チーズリゾットの素…2箱
溶けるチーズ…10g

【作り方】

- ①じゃがいもはよく水洗いし、皮付きのまま水からゆで、食べやすい大きさに切ります。
- ②玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草はゆでて水気を切り長さ3cmに切ります。
- ③マイサイズ チーズリゾットの素を箱の表示通りに電子レンジで加熱します。
- ④①～③をボウルでよく混ぜ合わせます。
- ⑤④を耐熱容器に移し、溶けるチーズを上のにせオーブントースターで3分焼きます。



1人あたりの栄養量
エネルギー 213kcal
食塩相当量 1.8g