



子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)



ミネストローネ

《作り方》

じゃがいもの由来

材 料	6人分
バター	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1/2
マカロニ	30g
ベーコン	30g
セロリ	30g
じゃが芋	中2個
人 参	50g
たまねぎ	中1/2個
マッシュルーム缶	30g
トマト中1/2個(約100g)	
パセリ	6g
水	4 1/2 c
コンソメ	1ヶ
塩	小さじ 2/3
こしょう	少量

1. ベーコンは1cm幅、セロリ、マッシュルームはうす切り。その他の野菜はサイコロにきる。
2. 鍋に油とバターを熱し、ベーコン、玉ねぎセロリ、人参、じゃが芋の順に炒める。
3. 水、コンソメ、マッシュルーム、トマトを入れて煮る。
4. 野菜が煮えたら、マカロニを入れて中火で15分位煮、塩、こしょうで調味する。
5. 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

ジャガイモの名は、1598年オランダ船によりジャワ島のジャカトラ港から長崎に伝えられたため、ジャカトラがなまって「じゃがたらいも」後に「じゃがいも」になったといわれています。

日本の主産地は北海道ですが、小山市は県下1位の生産量を誇っております。じゃがいもは、その名前や形からユーモラスなイメージがあり、多くの人に親しまれている野菜です。

《子どもへの声かけ》

野菜たっぷり、元気がでるスープだよ。
みんなの知ってる野菜あるかな？
見つけてみようか！

じゃがいもの栄養

じゃがいもは、栄養的には、働く力や体温のもとになる食品の仲間です。でん粉の原料という印象が強く、炭水化物だけの食物のように思われがちですが、ビタミンCについては「大地のりんご」と呼ばれるように、りんごよりはるかに多く含まれています。りんご3mg/100gに対し、じゃがいも23mg/100gです。

また、じゃがいものビタミンCは、でん粉に包まれているので、加熱による損失が少ないといわれています。野菜たっぷりのスープ(ミネストローネ)はもちろん、肉じゃが・ポテトサラダ・ポテトフライと調理法も多様で幅広く好まれるじゃがいもを使った料理を、たくさん楽しみたいですね

	1人分
エネルギー	100 Kcal
たんぱく質	2.6g
脂 肪	3.9g
カルシウム	15 mg
塩 分	1.0g

