

食べて得するじゃがいもレシピ

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子



食と栄養の

桐生大学医療保健学部栄養学科

No.007

情報定期便

などが定番レシピになりま

す。ただ皮には天然毒素を

含む場合があるため、緑色

になってい

いか確認し

芽をしっかりと

取り除き、

泥や汚れはよく

洗い流して

から使いまし

よう。

それでは

「じゃがたま

コーン」のレ

シピと材料で

【プロフィール】島田美樹子さんは群馬県出身。東京農業大学農学部卒業後、群馬県内の病院で管理栄養士として勤務。2018年桐生大学に着任、23年から現職。博士（環境共生学）、管理栄養士。特技は時短料理。

【作り方】

①じゃがいもは、よく

洗って皮つきのまま

縦半分に切り、2分

ほどの半月スライス

にします。耐熱容器

に入れて、ふんわり

とラップをかけ電子

レンジ(600W)で

2分加熱します。

②たまねぎの根元はV

の字を入れて切り落

とします。平らな面

を下に置き、繊維に

対して垂直に1センチ

に切ります。繊維を

断ち切り加熱する

と、たまねぎから水

分が出て軟らかい仕

上がりになります。

③ベーコンは、1・5

センチ幅のスライスに切

ります。

④鍋にサラダ油を薄く

塗り、たまねぎ、③、

①のじゃがいも、水

気を切ったコーン缶

の順にのせて、碎い

た固形スープのもと

を振りかけ、水30cc

を回しかけます。

⑤④の鍋にふたをして

弱火から中火にかけ

3〜5分煮ます。じ

ゃがいもの大きさを

保健・福祉

インフルくとコロナちゃん⑦⑥

みなさん、こんにちは！ホクはインフルくん。

よあけがはやくなり、ゴジにはあかるい。すがすがしいアサのきせつだね。にちゅうはかなりキオンもたくなり、ツユをまたにはやくもネッチュウシヨウにちゅういだね。そんななか、コロナちゃんもボクもシタビタけど、わすれたころにボツとでてる。えんぽうにでかけたヒトは、ヒトゴミからおもわぬ

はやってる病気は？

シンニウをゆるしちゃうばあいもあるからきをつけよう！アデノにいちやんやヨウレンキンねえさんもチラホラ。しつこいネツやセキのヒトもまだまだへらないね。タイチヨウカンリがむずかしいこのキセツ、ヨフカシせずしつかりスイミンをとりましよう⁽¹⁷⁾ ワクチンも、はやめはやめのイシキをもってうつていきましようね。それじゃあまたねー。つつく。(27日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (5月13〜19日)

疾病名	3週間報告数	2週間報告数	1週間報告数	今週の報告数
インフルエンザ	92	38	12	25
新型コロナウイルス感染症	265	150	192	242
RSウイルス感染症	102	65	34	47
咽頭結膜熱	47	42	49	60
A群溶連菌咽頭炎	227	138	177	283
感染性胃腸炎	230	124	232	268
水痘	5	4	8	5
手足口病	104	112	158	347
伝染性紅斑	0	0	2	0
突発性発疹	22	20	22	19
ヘルパンギーナ	23	16	26	51
流行性耳下腺炎	4	1	2	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	1
流行性角結膜炎	3	6	6	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	2	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	3	2	0	0

電子レンジの仕上がりによって加減して

ください。沸騰して

2分ほどで軽くませ

て全体に火が通るよ

うにします。

⑥煮汁がなくなつてき

たら、全体をまぜな

がら黒くしょうで味

を整え完成です。

◇

水を牛乳や豆乳に変

えたり、とろけるチー

ズをのせたりするとた

んばく質やカルシウム

が補給できます。ほく

はくは男爵、形をキー

プしたいときはメーク

皮ごと、丸ごと、煮汁ごと

これまで、じゃがいも、食物繊維が豊富な品種や栄養素、調理の特性などについてお話がありました。今回は、その利点を生かしたレシピをご紹介します。

じゃがいもはでんぷん以外に、カリウムやマグネシウム、ビタミンC、食物繊維が豊富です。これらの栄養は水溶性であり、煮汁に多くは溶け出し、お湯が冷めると、その栄養を無駄なく食べるには、皮ごと、丸ごと、汁ごと食べる、じゃがバターや煮ころがし、マクドナルドのじゃがフライドポテト

【材料(2人分)】じゃがいも(品種は問わず)140g(大1個)、たまねぎ100g(縦半分に切って5個)、ベーコン20g、ホールコーン缶30g、固形スープのもと3g(顆粒)

【作り方】①じゃがいもは、よく洗って皮つきのまま縦半分に切り、2分ほどの半月スライスにします。耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で2分加熱します。

②たまねぎの根元はVの字を入れて切り落とします。平らな面を下に置き、繊維に対して垂直に1センチに切ります。繊維を断ち切り加熱する

皮ごと、丸ごと、煮汁ごと

水を牛乳や豆乳に変えたり、とろけるチーズをのせたりするとたんぱく質やカルシウムが補給できます。ほくはくは男爵、形をキープしたいときはメーク

※次回「たまねぎの食材と栄養」です。