

栄養情報（1人分）
カロリー：254kcal 塩分 1.0g
野菜摂取量：112g

男鹿市食育連携推進事業
男鹿市 × 株式会社アマノ × 男鹿東中学校コラボ企画

「おがの食で」第2弾 よく育っ！！」

今年度、市では全世代へ向けた食育を行うとともに、市民の食に関する興味・関心を高め、健康的な食生活を実践できる力を育むことを目的に、株式会社アマノおよび男鹿東中学校と連携して、食育を推進していきます。その取り組みのひとつとして、「男鹿で収穫できる野菜」を活用した料理を男鹿東中学校の1年生が考案し、スーパーセンターアマノ男鹿店でレシピ紹介および弁当を販売します。9月に引き続き、今月は第2弾として、左記レシピを紹介します。ごはんのおかずだけでなく、子どもの補食としてもおすすめなので、ぜひ作ってみんなで食べよう！



じゃがいものバター焼き
～ソースを添えて～

★材料（4人分）

じゃがいも・4個	ネギ・10g
有塩バター・30g	マヨネーズ・大さじ2
ケチャップ・大さじ2	スライスチーズ・2枚
大根おろし・40g	牛乳・大さじ2
ポン酢・小さじ2	塩少々、コショウ少々

- 1 じゃがいもはよく洗って皮をむき、芽を取り除く。
- 2 1を5mm幅に切り、水に5分ほどさらして水気を切る。耐熱ボウルに入れて600wの電子レンジで2分加熱する。
- 3 フライパンを中火で熱し、有塩バター、2を入れる。焼き色がついたらお皿に盛り、お好みで乾燥パセリを散らす。
- 4 大根おろしとポン酢を混ぜ合わせる。（おろしポン酢ソース）
- 5 ネギをトースター等で5分ほど焼き、マヨネーズと合わせる。（ネギマヨソース）
- 6 耐熱容器にスライスチーズをちぎり入れ、牛乳、塩、こしょうを加える。600wの電子レンジで40秒加熱して混ぜる。（チーズソース）
- 7 4、5、6とケチャップをそれぞれアルミカップに入れ、じゃがいもの隣に盛り付けたら完成！

生徒が工夫したところ

- ・ソースの種類が豊富なところ
- ・外はカリカリ、中はホクホクのところ
- ・子どもから大人までおいしく食べることができる



「じゃがいものバター焼き～ソースを添えて～」はスーパーセンターアマノ男鹿店の食育応援週間（10月16日～10月22日）でレシピ紹介・販売します♪

じゃがいも豆知識💡

じゃがいもには健康に欠かせないビタミン・ミネラルとおなかをきれいにする食物繊維がたくさん含まれています。また、リンゴと一緒に保存すると発芽しにくくなります。

問い合わせ／健康推進課 小玉 ☎24-3400