



学校給食レシピ紹介



今月から、市内の給食センターで作られている『佐渡産食材を使用した学校給食レシピ』を紹介いたします！第1回目は佐渡産じゃがいもを使用した相川学校給食センターの人気レシピです。カレー粉の色が鮮やかで食欲がそそられます。ぜひ作ってみませんか？

カラフルポテト



◆材料(4人分) ⚡マークは佐渡産です。

- ⚡じゃがいも … 2個
- ・にんじん … 約1/3本 (30g)
- ・コーン缶 … 大さじ3 (30g)
- ・枝豆 … さやごと50g分
- ・バター … 大さじ1/2
- ・カレー粉 … 少々 (1g)
- ・塩 … 少々 (1g)

◆作り方

- ①じゃがいもとにんじんは角切り、コーン缶の汁は切る。カレー粉と塩は混ぜる。
- ②じゃがいも、にんじん、枝豆をゆでる。枝豆はさやかに出す。
- ③フライパンにバターを入れて野菜をさっと炒め、カレー粉をふって味をととのえる。

◆コツ・ポイント

- ・カレー粉は、1か所にかたまらないよう少しずつ振り入れてください。余ったらポテトサラダやフライドポテトに使用してもおいしいです。
- ・男爵やキタアカリなどホクホク系のじゃがいもを使うと、より一層おいしく仕上がります。



◆ひとくちメモ ~ じゃがいものルーツは…? ~

じゃがいもは、中南米から南米のアンデス山脈で生まれました。その後、日本へは17世紀の初めにインドネシアのジャカルタから長崎県に伝わりました。『ジャカルタから来たいも=じゃがたらいも』がなまってじゃがいもと呼ばれるようになったと言われています。