

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ53 ～栄養満点“まごわやさしい”がおしゃれに変身～

## ジャガイモのオーブンロースト



### 材 料

|                    |     |            |
|--------------------|-----|------------|
| ちい(チーズ、乳製品) ピザ用チーズ | ・・・ | 200g       |
| さい(彩り)             |     |            |
| ま(豆) 白いんげんの水煮      | ・・・ | 1缶         |
| こ(ごま) 白ごま          | ・・・ | 大さじ4       |
| わ(わかめ、海藻) 乾燥わかめ    | ・・・ | 大さじ2～3     |
| や(野菜) タマネギ         | ・・・ | 1個         |
|                    |     | 緑ピーマン 1個   |
|                    |     | 赤ピーマン 1/3個 |
|                    |     | トマト 1個     |
| さ(魚) ツナオイル漬け       | ・・・ | 200g       |
| し(しいたけ、きのこ) エリンギ   | ・・・ | 80～100g    |
| い(いも) ジャガイモ        | ・・・ | 400g       |
| な(ナッツ、木の実) 松の実     | ・・・ | 25g        |
| あ(愛情)              |     |            |
| ニンニク               | ・・・ | 2かけ        |
| オリーブオイル            | ・・・ | 大さじ1       |
| コショウ               | ・・・ | 適宜         |



### 作り方

#### 下準備

ジャガイモは皮をむいて5ミリ厚さに切り、水につけておく。

ニンニクはみじん切り、タマネギはくし切り、ピーマンは5ミリの輪切り、トマトは5ミリ厚さに横スライス、エリンギは短冊に切っておく。

オーブンを180度に予熱しておく。



#### 材料を器に入れる

耐熱容器にオリーブオイルを塗り、ニンニクの半量を散らしてタマネギの半量を敷きつめる。

その上に、白いんげん豆、トマト、エリンギ、わかめ、ツナ、松の実、白ごま(半分程度)を順不同にのせていく。

**Point!** 乾燥わかめは水で戻さず、そのまま使用しましょう。加熱された野菜の水分できれいにもどると同時に、旨みエキスもそのまま使用できて、まさに一石二鳥!

残りのニンニクとタマネギを上のにのせ、いんげん豆の汁をかけ、ジャガイモを平らにのせる。

上にチーズを散らしたら、松の実、ピーマンを彩りよくのせ、白ごまの残りを散らす。

お好みでコショウをふりかける。



#### オーブンで焼く

180度のオーブンで50分間焼く。



“まごわやさしい”の他に、欠かせないのが乳製品。さらに! たっぶりの愛情と、季節を感じる彩りを添えれば、“ちいさいまごはやさしいなあ”の完成。若い人たちにも大人気の栄養満点レシピです。

# バナラアイスのかくれんぼヨーグルト

## 材 料

< 4人分 >

|            |               |
|------------|---------------|
| プレーンヨーグルト  | 400cc         |
| 缶詰め黄桃      | 4個            |
| バナラアイスクリーム | 150cc ~ 300cc |
| ブルーベリー     | 50g           |
| イチゴ        | 大なら4個、小なら8個   |
| ナッツ        | 8個            |
| ミントの葉      | 少々            |
| 粉砂糖        | 小さじ2          |



## 作り方

- 1 ナッツはフライパンでゆっくり香ばしく煎って、大きめのザク切りにし、冷ましておく。

**Point!** ガス火は「煎る」ことがとても得意です！  
弱火でじっくり転がすようにしましょう。



- 2 冷したヨーグルトに黄桃を加えて、ミキサーにかける。



- 3 2を器に入れて、バナラアイスクリームをヨーグルトで隠れるように真ん中に落とす。

- 4 上に、バナラアイスが隠れるように、イチゴとブルーベリー、ナッツを飾る。



- 5 ミントの葉をあしらい、粉砂糖をふる。