

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。

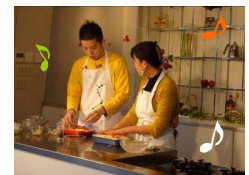
その上に、白いんげん豆、トマト、エリンギ、わかめ、ツナ、松の実、白ごま(半分程度)を順不同にのせていく。

**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。