

# 野菜大好きレシピ

平成29年10月号  
山田町役場健康子ども課

秋の味覚と呼ばれる食材が店頭に出回り始めました。旬の食材は、他の時季に比べておいしく、栄養価が最も高くなります。秋ならではの食材を食べ、栄養をつけて冬に備えましょう。今回は、旬のりんごを加えたポテトサラダです。じゃが芋も今がおいしく、食感を楽しめるように材料をサイコロ状にし、この時季だからこそこのレシピです。



## りんご入りコロコロポテサラ



【時間:20分】



### ☆材料☆ (2人分)

- ・じゃが芋……………小1個
  - ・人参……………20g
  - ・きゅうり……………1/4本
  - ・茹で卵……………1個
  - ・りんご……………1/8個
- A {
- ・マヨネーズ……………大さじ1
  - ・塩、こしょう……………少々
  - ・マスタード……………お好みで

コロコロに切っているので食感が良く、  
リンゴの酸味と甘みが合います！

### ☆作り方☆

- ①じゃが芋は皮をむき、1.5cm角に切って水にさらす。人参ときゅうりは1cm角、茹で卵は1.5cm角に切る。
- ②①のじゃが芋と人参を電子レンジで2~3分くらい加熱して軟らかくする。
- ③りんごはよく洗い、皮付きのままいちょう切りにして塩水に通し、ザルにあげて水気をふき取る。
- ④切った食材をボウルに入れ、Aの調味料を混ぜ合わせる。



## パンプキン茶巾



【時間:15分】



### ☆材料☆ (2人分)

- ・かぼちゃ……………100g
- A {
- ・バター……………8g
  - ・砂糖……………小さじ1
  - ・塩……………少々
- ※かぼちゃの皮…適量

ハロウィンが近いので、ジャック・オー・ランタンにしてみました！かぼちゃがパサつくときには、牛乳を少しずつ足して調整してみてください。

### ☆作り方☆

- ①かぼちゃを一口大に切り、ラップをして電子レンジで3分くらい加熱して軟らかくする。
  - ②軟らかくなったら、熱いうちにマッシャーなどでつぶし、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。
  - ③②を2等分してラップに取り、ギュッと絞って茶巾にする。
- ※お好みで、ラップの上から箸などで筋をつけてかぼちゃ型にし、電子レンジで加熱して軟らかくなったかぼちゃの皮で、目、鼻、口を作って飾る。