

## No.61 今月の食材

# 新じゃがいも

おいしい時期: 5月~7月

※生産地によって収穫時期が異なるため、  
おいしい時期も変わります

## 皮ごと食べて、栄養たっぷり!

新じゃがとは収穫後、貯蔵せずに出荷されたものを言います。通年手に入るジャガイモに比べて皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。やわらかく甘みがあるので、よりおいしく仕上がります。皮ごと調理することで調理の時短になるだけでなく、**ビタミンCや食物繊維もたっぷり摂れる**のでおすすめです。出始めの今だけの新じゃがをおいしく楽しみましょう!

加熱に弱いビタミンCですが、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため加熱にも強い◎



表面の皮が薄く、こすただけでも剥がれそうなものを選ぶ。

【通年】ふっくらとして丸みがあり、しわや傷が少ないもので凸凹の少ないものがおすすめ!

## 新じゃがと鶏肉のハニーマスタード



材料 (2人分)

新じゃが: 100g (約2~3個)

鶏もも肉: 1枚

酒: 小さじ1

マスタード: 大さじ1

マヨネーズ: 大さじ2

はちみつ: 大さじ1

醤油: 小さじ1

小麦粉: 少々

かいわれ: 少々

🕒 調理時間: 15分 🔥 エネルギー: 430kcal 🧂 塩分: 1.9g

- ① 鶏もも肉を1口大に切り酒をかけておく。
- ② 新じゃがをしっかりと洗って食べやすい大きさに切り、ラップをしてレンジで3分加熱。
- ③ 鶏肉に小麦粉をまぶしてフライパンで焼く。
- ④ ②を入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ マスタード、マヨネーズ、はちみつ、醤油を混ぜ合わせ、火が通ったら全体に絡めて完成。