

今か旬！所沢野菜！！



・小松菜

小松菜は、カルシウムや鉄、ミネラル、ビタミン類が多く含まれており、骨粗しょう症や貧血の予防、また、肌荒れの防止などに効果があるといわれています。

また、埼玉県は小松菜生産量全国1位を誇ります。



・みずな

サラダや鍋の具材として親しまれているみずなは、寒さに強いので、冬から早春に重宝されている野菜です。

みずなにはビタミンCやβ-カロテン、葉緑素などが豊富に含まれ、風邪予防・肌荒れ予防・コレステロール低下に効果があるといわれています。

また、埼玉県はみずな生産量全国3位です。

地産地消レシピをご紹介します！

里芋のクリームグラタン

所沢の農産物：里芋

～材料～

・里芋	3個 (300g)	・生クリーム	100g
・ベーコン	1枚	・牛乳	100g
・塩	1g	・トマト	1/2個
・オリーブオイル	4g	・玉ねぎ	1/2個
・バター	4g	・ミックスチーズ	10g

西武学園医学技術専門学校 栄養士科

金子 祐栄さん 考案のレシピ



考案者のコメント：ベーコンが隠し味です。

～作り方～

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切り、トマトは角切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル・バターを入れて、玉ねぎを炒める。
- ③ あらかじめ茹でておいた里芋を入れ、生クリーム、牛乳を入れ少し煮詰めていく。
- ④ 煮詰まったら塩で味を調べ、器に入れてミックスチーズ、ベーコンを入れ、最後にトマトを入れる。
- ⑤ オーブンで焼き目をつけて完成。