

◆ 料理名 十勝けんぴサンド

◆ 氏名 高橋 初美 (学生)



◆ 4人分の材料

ジャガイモ

(幕別町産インカのめざめ)・200g

人参(音更町産)・・・・・40g

オリーブオイル・・・・・大さじ1

蜂蜜(足寄町産)・・・・・大さじ2

皮に塗る為の蜂蜜(足寄町産)・小さじ1

生姜汁・・・・・小さじ1/2

ワンタン・シューマイ皮・・・・10枚

(約40g)

◆ コメント

ジャガイモにはフッ素が含まれ、ジャガイモ由来のでんぷんは歯の再石灰化を促し、虫歯の進行を抑制する働きがあります。人参の繊維は歯の汚れを落とし、ビタミンAはエナメル質の土台に使われます。ビタミンAは油と相性が良いので、油を使い吸収しやすくしました。蜂蜜は抗菌性があり、虫歯の原因にならない甘味です。ビタミン・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれます。ジャガイモ・人参・蜂蜜は地元十勝の材料を使用しました。インカのめざめは黄色が鮮やかで甘味のあるジャガイモです。ほのかに生姜の香る、優しい甘さのお菓子なので、ぜひお子様のおやつとして食べていただきたいです。

◆ つくり方

(オーブンは約180℃にあたためておく。)

- ① ジャガイモは皮をむき、スライサーでスライスした後、繊維切りにして水にさらしておく。
- ② 人参は皮をむき、繊維切りにする。
- ③ ジャガイモをザルにあけ、キッチンペーパーなどで水気をよくふき取り人参と一緒に天板に広げる。
- ④ 広げたジャガイモ・人参の全体にかかるように、油を振りかける。
- ⑤ 180℃のオーブンで約30分焼く。途中、15分くらい経った頃に一度開けてよく混ぜる。
- ⑥ ワンタン・シューマイ皮を4等分し、フライパンで両面をカリカリに焼く。
- ⑦ 焼けたワンタン・シューマイ皮の片面に、小さじ1の蜂蜜を薄く塗る。
- ⑧ フライパンに蜂蜜大さじ2と生姜汁を入れ、弱火で蜂蜜がサラサラになるまで加熱する。
- ⑨ ⑧に焼きあがったジャガイモと人参を加え、よくからめる。
- ⑩ ⑨を20等分し、ワンタン・シューマイ皮の蜂蜜の面を内側にしてはさむ。

◆ 栄養士からのコメント

若々しいお料理ですね。春巻きの皮に蜂蜜を塗って天火で一緒に焼いてはどうでしょう。薄い分、食べやすいです。

天火で30分焼くのは億劫と言うときはゆっくり素揚げでもよいと思います。レンコンや牛蒡もあいそうです。