

青のりポテト

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 113kcal, たんぱく質 1.0g,
脂質 7.4g, **食塩相当量 0.0g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）

【作り方】

- ① ジャガイモをよく洗い、くし切りにする。
- ② ①を水にさらす。
- ③ ②を耐熱容器に入れてラップをする。
- ④ 電子レンジ(600W)で2分半加熱する。(ジャガイモがやわらかくなっているか様子を見ながら加熱する。)
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④のジャガイモを入れて両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 仕上げにバターを絡め、青のり、こしょうを振って器に盛り付ける。

参考：おいしい健康 (<https://oishi-kenko.com/recipes/13875>)

【材料（2人分）】

- ジャガイモ
- オリーブ油
- 無塩バター
- 青のり
- こしょう

中1個(120g)
大さじ2/3 (8g)
大さじ2/3 (8g)
0.2g
少々

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



「お惣菜に野菜を追加し、2人前に分けるだけ」で
食塩相当量が半分になるよ!
野菜も摂れて一石二鳥だね!

