

チカラ

じゃがいもの力



カロリーは米の約半分。体内の余分な水分やナトリウムを排出する働きのあるカリウムが豊富で、むくみの解消に効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



じゃがっゆバター

調理時間
20分

1人分
191kcal

じゃがつゆバター

調理時間

20分

1人分

191kcal

【材料/2人前】

- じゃがいも……………2個
- ミツカン 追いがつおつゆ 2倍…大さじ1
- サラダ油……………適量
- バター……………2.5g
- バター……………5g(盛り付け用)

【作り方】

- ①じゃがいもはペーパータオルなどを濡らしたものに1個ずつ包み、ポリ袋に入れて電子レンジ(600W)で6分程度じゃがいもに火が通るまで加熱する。
- ②①を1.5cm厚に切り、フライパンにサラダ油を熱したもので両面きつね色に焼く。
- ③きつね色になったらバター(5g)を加え、「ミツカン 追いがつおつゆ 2倍」を回しかける。
- ④器に盛り、バターを落とす。