



あったかポテトにバターと本つゆがじんわりしみます

レンジでほくほく！だしバタポテト ツナのつけ



調理時間 (10分)

【材料 (1人分)】

じゃがいも	…	1個
ツナ缶	…	30g
バター	…	10g
キッコーマン濃いだし本つゆ	…	小さじ1
青ねぎ (小口切り)	…	適宜

【提案ポイント】

ホクホクのじゃがバタ！トロッと溶けたバターと「キッコーマン濃いだし本つゆ」がベストマッチ。ツナでうま味アップ。電子レンジで超簡単調理もうれしい一品。

【当社使用商品】

キッコーマン濃いだし本つゆ

【作り方】

- (1) じゃがいもは皮付きのままよく洗い、まるごとラップで包み、電子レンジ (600W) で5~6分程やわらかくなるまで加熱する。
 - (2) じゃがいもに十字に切り込みを入れて開き、ツナ、バターをのせ、本つゆをまわしかけ、青ねぎをちらす。
- ※ 栄養分析値に青ねぎは含まれません。

【栄養計算値 (1人分当たり)】

エネルギー	食塩分
235 kcal	1.1 g

