

クリームドポテト



ひとくちメモ

じゃがいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富にふくまれています。

牛乳やバターと一緒によく混ぜることで、なめらかな仕上がりになります。じゃがいもを加熱するときに、電子レンジを使うと時短になります。

シンプルな料理なので、じゃがいもと一緒に他の野菜を入れたり、チーズを入れたり、アレンジを楽しめるメニューです。



1人分の栄養価

エネルギー	88	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	2.5	g
カルシウム	16	mg
塩分	0.2	g

【材料】 4人分

- じゃがいも……………中4個
(約300g)
- 牛乳……………50cc
- バター(有塩)……………10g
- コンソメ(顆粒)……………小さじ1/3
- 塩こしょう……………少々

【作り方】

- ①牛乳を温め、バター、コンソメ、塩こしょうを入れてとかしておく。
- ②じゃがいもは適当な大きさに切り、ゆでて水気を切ってつぶす。
(電子レンジで加熱しても良い。)
- ③②に①を加えて混ぜたら出来上がり。

※③の時に、スライスチーズ1枚を細かくちぎって入れると濃厚な味になり、カルシウム量もアップします。



