

丸ごとじゃがバター



【材料】 1人分

じゃがいも 中1個

バター(マーガリン可) 10g

【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗って(芽があれば取る)十文字に切り込みを入れ、皮ごとラップで包む。
- ②①をレンジに5分ほどかける。箸を刺して、すっと通れば出来上がり。
- ③②をお皿に移し、熱いうちにバターをのせる。

(1人分)

ポイント

じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。ビタミンCは免疫力をアップします。

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
166	2.0	0.5	5	1.6	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

