

からだにうれしい
レシピ

10

October

免疫力を高め風邪をひきやすい時期には嬉しい存在

じゃがいも - potato -

- ▶ 胃潰瘍や高血圧、腎臓病(むくみ)などに効果がある。
- ▶ 食物繊維が多く、便通を良くする働きあり。
- ▶ カリウムが多く、高血圧や生活習慣病を回避する。

調理例 ▶ 明太じゃがバターのチーズ焼き

作り方

- 1 じゃがいもは皮をよく洗い、小は半分、大は1口サイズに切り、ラップしてレンジで温める。600wで5分が目安。
- 2 取り出し、熱いうちにボウルに入れ、明太子とバターを入れて混ぜる。
- 3 グラタン皿などに移し、チーズ、お好みでバジルを乗せてトースターで少し焦げ目がつくまで焼いたら完成！



材料 (3人分)

- じゃがいも…大2個又は小5～6個
- 明太子…1腹
- ピザ用チーズ…適量
- お好みでバジル…適量