

からだにうれしい
レシピ

10

October

じゃがいも ~Potatoes~

健康ポイント ▶ 栄養豊かな成分を含んだ常備野菜

- ビタミンCが多く、抗酸化作用があり、老化防止に役立つ
- ビタミンB2は、脂質や糖質の代謝を促進する
- ナイアシンは酵素の働きを助け、皮膚や粘膜の健康を維持する

調理例

ハッセルバックポテト

材料 (2人分)

- じゃがいも…2個 ○ベーコン…4枚
- とろけるチーズ…2枚 ○バター…10g
- パセリ…適量

作り方

01 菜箸の間にじゃがいもを置き、3mm幅の切り込みを入れます。耐熱容器にじゃがいもを入れラップをし、電子レンジでやわらかくなるまで3分ほど加熱します。



02 軽く炒めたベーコンをじゃがいもの切り目に詰め、チーズをのせます。



03 アルミホイルを敷いた天板にのせ、バターを加え、オーブントースターで表面に焼き目がつくまで5分ほど焼き、パセリを散らせば完成！

