

調理例

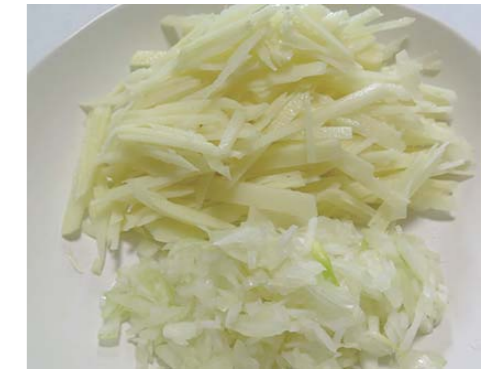
新じゃがのかんたんガレット

材料 (2人分)

○ジャガイモ…2個(300g 目安) (※お好みでベーコン…20g、ピザチーズ…適量) ○タマネギ…30g ○バター…2かけら(14g)
○塩、コショウ、ケチャップなど…適量

作り方

- 01 ジャガイモとタマネギの皮をむき、スライサーなどで細切りにします。
- 02 塩、コショウを入れ混ぜます。混ぜたら2つに分けます。
- 03 フライパンにバターを入れ、熱が通ったら2を入れ、フライ返しで形を整えながら両面焼きます。弱火、片面で5~6分、イモが透明になったら完成！



※ お好みで 2 の工程に細切りしたベーコンやチーズを入れても美味しいです。

からだに美味しい
レシピ

4

April

ジャガイモ ~Potato

健康ポイント ▶ 低カロリーでダイエットにも！

- ビタミンC豊富で、体の免疫力を高め、鉄やカルシウムを吸収。
- 神経の興奮を抑え、リラックス効果をもたらすアミノ酸が含まれる。
- カリウムが豊富。むくみや高血圧、血栓や動脈硬化の予防にも！