

からだにうれしい
レシピ

5

May

じゃがいも

～Potatoes～

健康ポイント ▶ 適度な量でダイエットにも

- カリウムが豊富で、余分な水分の排出を促し、むくみ予防に。
- ビタミンCがコラーゲンの生成を助け、美肌効果あり。
- ビタミンB2は糖質・脂質・タンパク質の代謝をUP！肥満防止に。

調理例

もっちりポテト

【レシピ提供】ベスタ

材料 (2人分)

- じゃがいも…100g(中2個) ○人参…1/2個
- 片栗粉…大さじ1 ○サラダ油…大さじ2
- 塩コショウ…適量

作り方

- 01 鍋にたっぷりの水を沸騰させ、じゃがいもをゆがき、箸が通る位になったら水を捨て、つぶす。
- 02 つぶしたじゃがいもが冷めたら片栗粉を入れよく混ぜる。そこに前もって炒めた人参と塩コショウを入れてさらに混ぜる。
- 03 8等分にして丸めて、油をひいたフライパンで両面がきつね色になるまで焼いたら完成！

※ お好みにケチャップや砂糖醤油などを付けてお召し上がりください。

