

じゃがいもは芋類の中でもビタミンCが多く、フランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれているとか。ビタミンCは熱に弱い性質ですが、じゃがいも場合は主成分のでんぷんに包まれているため加熱調理しても失われにくく、長期保存しても損失しにくいという特徴があります。その上、食物繊維やカリウムも豊富です。

食品名	エネルギー	たんぱく質	食物繊維	カリウム	ビタミンC
じゃがいも	78kcal	1.5g	3.5g	430mg	23mg

*じゃがいも(100g中)の栄養価は電子レンジ調理のもの

*じゃがいものクリーム焼き

材料	2人分
じゃがいも	250g(大1)
牛乳	100cc
顆粒スープの素	小1
塩	小 1/3
こしょう	少々
卵	1 個
溶けるチーズ	40g

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切りザルに入れてさっと水を通し、耐熱皿に並べ、電子レンジ500Wで6分ほど加熱して火を通す。
2. ボールに牛乳、顆粒スープの素、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
3. 卵を溶きほぐし、2. に加えてよく混ぜる。
4. グラタン皿に 1. のじゃがいもを入れ3. の牛乳卵液を加え、上に溶けるチーズを散らして、オーブントースターに入れ10分ほど焼く。
(チーズに焦げ目がついて牛乳卵液に火がとおるまで)



*揚げない! ハッシュドポテト(ハッシュ=細かく切る)

材料	作りやすい分量
じゃがいも	300g(中2個)
ベーコン	40g(うす切り2枚)
サラダ油	大1
顆粒スープの素	小1
塩	小 1/5
ケチャップ	適宜

1. じゃがいもの皮をむき、うす切り(スライサーを使うと便利)にしたあと、千切りにする。(水にさらさない)
ベーコンも千切り。
- 2、直径20cmのフライパンにサラダ油を熱し、1. のじゃがいもとベーコンを入れて中火で3分ほど炒め、しんなりしてきたら顆粒スープの素と塩を振りかけよく混ぜる。
3. 2. のじゃがいもを丸く形を整えて、じゃがいもどうしがしっかりくっつくように表面をフライ返しなどでしっかり押さえて弱火で3分ほど焼く。
(フライパンにふたをする。)
4. フライ返しなどを使って3. のじゃがいもを裏返しにして弱火でさらに3分ほど焼く。(フライ返しなどで更にしっかり表面を抑える。) 皿に盛り付けケチャップを添える。



⇒⇒



⇒⇒

