

ジャガイロイスタバツグ

材料 (2人分: 1人2個)

- ・ジャガイモ 200g (タレ)
- ・ネギ 30g
- ・残りご飯 100g
- ・塩 2g
- ・片栗粉 3g
- ・水 15ml (大さじ1)
- ・砂糖 10g (大さじ1)
- ・おりん 17g (大さじ1)
- ・しょうゆ 18g (大さじ1)
- ・片栗粉 1.5g (小さじ1/2)

冷凍ポテトを使う場合は
上記の片栗粉は10g(大さじ1)

タレは
ほの酢でも
おいしいよ♡



栄養価 ※1人分(2個分)

- ・エネルギー 220kcal
- ・脂質 0.3g
- ・タンパク質 3.7g
- ・食塩 2.3g

作り方



ポイント

油不使用! 簡単レシピ♪

- ・残りものでひじえ夫! たくさん炊いて残ってしまったご飯をおかずに☺
- ・ジャガイモは皮ごと使うので、ゴミの減量になります!
- ・ジャガイモはビタミンCが豊富! 茹でても栄養価の損失は少ないです。

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
栄養実態研究サークル