

簡単!

...~15分で作れる~...

ビシソプーズ

材料(4人分)

- じゃがいも 中4個 (400g)
- 水 1 1/2カップ (300ml)
- 牛乳 1 1/2カップ (300ml)
- 固形ブイヨン(コンソメ可) 1.5個
- 塩 少々



- 1 じゃがいもを茹でる (電子レンジ可)
- 2 柔らかくしたじゃがいもを裏ごしして、鍋に入れる
- 3 鍋に水とブイヨンを加えて、中火で一煮立ちさせる
- 4 火を止めて、牛乳を少しずつ加え混ぜて、もう一度温める
- 5 塩で味をととのえて、完成

名古屋市上下水道局
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

じゃがいも豆知識

- じゃがいものビタミンCは加熱をしても失われにくく、皮つきのまま茹でた場合約75%のビタミンCが残る。
- 効率よくビタミンを摂取するには最適です!



栄養価(1人分) 1人分あたり 4.2g
◦エネルギー 130kcal ◦脂質 12.1g
◦炭水化物 22.0g ◦塩分 1g