副菜 朝レボ　レシピ

じゃがいものサクサク焼き



point

お弁当にもおすすめ！じゃがいもは前日に加熱しておくと時間短縮になります。

材　料（２人分）

じゃがいも	１個（180g）
カレー粉	小さじ１/2
マヨネーズ	大さじ１
パン粉	大さじ１
パセリ（みじん切り）	２ｇ

【作り方】　一人分　エネルギー　118kcal

① じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（500W）
3分程度やわらかくなるまで加熱する。
② ①に混ぜ合わせておいたAを加えて和える。
③ アルミカップに②を入れ、パン粉をふりかけ、オーブントースターで５分程焼き、焼き色をつける。
④ 焼きあがったらみじん切りにしたパセリをふりかける。

小矢部市健康福祉課