

ベイクドポテト

こどもたちが大好きなポテト。油をからめて焼けば、おうちでも簡単に作ることができます。おやつにも夜ごはんの付け合わせにもおすすめです。



材料（こども5人分）

じゃがいも	250 g
油	（大さじ 1/2 弱） 5 g
塩	1 g

作り方

- ① じゃがいもは大きめの拍子木切りかくし型に切り、水にさらしてザルにあげ、水気をきる。
- ② ボウルで①と油をからめ、軽く塩をふる。
- ③ 220～230℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。

※オーブントースターで焼いても作れます。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：39kcal
たんぱく質：0.9 g
脂質：1.1 g
食塩相当量：0.2g



✿ベイクドポテトアレンジ✿



②のときに青のりを一緒にからめると、
「のり塩ポテト」

カレー粉を入れると、
「カレーポテト」

コンソメ（粉末）を入れると、
「コンソメポテト」 が作れます♪

