



Recommended by SEIREI

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

ポテト重ね焼き

見た目もちょっとオシャレなお肉とジャガイモ料理



材料 (4人分)

A	鶏ひき肉	240g
	玉葱(みじん切り)	60g
	卵	20g
	塩	少々
B	胡椒	少々
	卵	12g
	ジャガイモ(1cm角)	160g
	牛乳	8cc
バター	12g	
コンソメ	3.2g	
粉チーズ	4g	
パセリ	少々	

C	オリーブオイル	1g
	おろしニンニク	1.2g
	玉葱(みじん切り)	5g
	トマトピューレ	120g
トマトケチャップ	40g	
コンソメ	0.3g	
砂糖	1g	

管理栄養士の オススメPoint

Point

じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは加熱によって壊れやすいのですが、じゃがいものビタミンCはデンプンに守られており、加熱調理しても損失が少ないのが特徴です。

作り方

- 1.玉葱を炒め粗熱を取り、Aの材料を混ぜ、耐熱容器に平らにして入れ、160度のオーブンで15分焼く
- 2.Bの材料でマッシュポテトを作り、1の上に重ね、粉チーズをかけ、200度のオーブンで15分焼く
- 3.2を食べやすい大きさにカットして、上にパセリをふる
- 4.Cの材料でソースを作る
フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと玉葱を炒め、火が通ったらトマトピューレ、トマトケチャップ、コンソメ、砂糖で味を整える
- 5.皿に4のソースを敷いて、3を上に乗せる

1人分

245

kcal

食塩相当量 : 1.3g