



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)

管理栄養士の オススメPoint

A	鶏ひき肉	240g	C	オリーブオイル	1g
	玉葱(みじん切り)	60g		おろしニンニク	1.2g
	卵	20g		玉葱(みじん切り)	5g
	塩	少々		トマトピューレ	120g
B	胡椒	少々	トマトケチャップ	40g	
	卵	12g	コンソメ	0.3g	
	ジャガイモ(1cm角)	160g	砂糖	1g	
	牛乳	8cc			
	バター	12g			
	コンソメ	3.2g			
	粉チーズ	4g			
パセリ	少々				

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