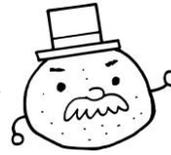


じゃが丸くん

ほくほくでおい
しいよ



材 料	5コ分	作 り 方
じゃがいも(2コ)	300g	1. ジャがいもはよく洗い、皮をむき、芽の部分をとる。 4つ割位にしてからゆでる。(粉ふき芋を作る要領で) または皮付きのままゆでてから皮、芽をとってもよい 2. ゆであがったら熱いうちに塩、片栗粉、バターを混ぜてつぶす。 ここへ海苔も手でもみ、加える。これを等分して小判型にする。 3. フライパンを熱し油を敷き、両面をこんがり焼く。 お好みでしょう油を塗ってもよい。回りにのりを巻いてもよい。
塩	少々	
片栗粉	大さじ1強	
バター	10g	
焼き海苔	1枚分	
油	適宜	

じゃがいもの栄養

じゃがいもは、ビタミンCの含有量がトップクラスの食品です。

本来ビタミンCは火と水に弱いものですが、じゃがいも場合はでんぷんに守られているため、調理しても失われずにたっぷりとビタミンCが摂取できるのです。

ビタミンCは優れた抗酸化作用を持ち、老化防止、美肌効果、ストレス解消等に役立ちます。

注意しなければならないことは、芽の部分は必ず取り除き、緑色に変色しているじゃがいもがあったら、きちんと皮をむいて調理しましょう。

※じゃがいもの芽や緑に変色している部分は食中毒の原因となるソラニンが含まれています