

バイクトポテト



【栄養価（大人1人分）】	【栄養価（こども1人分）】
エネルギー：50kcal	エネルギー：41kcal
たんぱく質：0.9g	たんぱく質：0.7g
脂 質：2.5g	脂 質：2.0g
炭水化物：6.0g	炭水化物：5.0g
食塩相当量：0.1g	食塩相当量：0.1g

【材料(大人2人・こども2人分)】

じゃがいも	200g
油	小さじ1弱(10g)
塩	少々
青のり	少々

【下準備】

○じゃがいも・・・8mm幅のいちよう切り

【作り方】

- ① じゃがいもに油をからませ、
200℃に余熱したオーブンで15分程度焼く。
- ② 全体にいきわたるように塩と青のりをまぶす。