



ベイクドポテト



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：50kcal

たんぱく質：0.9g

脂 質：2.5g

炭水化物：6.0g

食塩相当量：0.1g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：41kcal

たんぱく質：0.7g

脂 質：2.0g

炭水化物：5.0g

食塩相当量：0.1g

他のレシピは
こちらから



【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幅のちょう切り

【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。