



親子で作ろう!

ひといき
レシピ

新じゃがバター

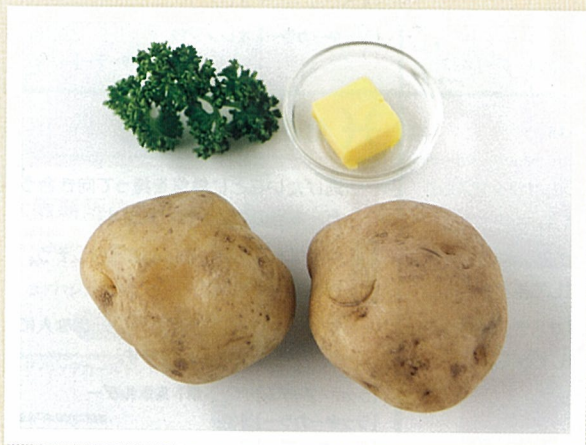


じゃがいもはナス科ナス属の植物で、私たちが食べているのは地下茎の部分です。デンプンが多く、他にもビタミン、ミネラル、食物繊維などを含む野菜で、保存がきき幅広い調理法にも対応しているので、様々な料理に用いられます。

食
豆知識

材料 (2人分)

新じゃがいも (皮付き) 2個
バター 10g
塩 少々



作り方

1 新じゃがいもをよく洗い、ラップで包みます。

皮が苦手な人はむいてください。

2 1を耐熱皿に乗せて電子レンジへ。500～600Wで5～7分加熱します。

電子レンジに「根菜モード」がある場合は、そちらでもOK!

3 ラップを取り、上部に十字の切り込みを入れます。塩をふりバターを乗せたら出来上がり!