



じゃがいもの和風ガレット

栄養士コメント

じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱してもたくさんのビタミンCを摂ることができます。

しょうゆ、長ネギ、のりでガレットを和風に仕上げました。

作り方

- ①じゃがいも、ねぎ、小麦粉、しょうゆを入れてよくかき混ぜる。
- ②熱したフライパンに油をひき、弱火から中火でこんがり焼く。
- ③焼けたら、上にのりを添える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	66 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	12.8 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	32 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. じゃがいも	50 g
千切りにする。	
2. 白ねぎ	20 g
斜め薄切りにする。	
3. 小麦粉	1 小サジ
4. 焼きのり	少々
<焼き油>	
5. オリーブ油	1/4 小サジ
<調味料>	
6. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ

