



じゃがいもの明太マヨ焼き

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。

また、明太子に豊富なビタミンEには、血行をよくしてくれる作用があり、寒暖差の激しい今の時期におすすめです。



作り方

じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。

明太子とマヨネーズは混ぜておく。

じゃがいもが茹であがったら耐熱容器にじゃがいもをのせ、その上から混ぜておいた明太子とマヨネーズをのせて、表面に焼き目がつくまでオーブンで焼く。

表面に焼き目がついたら上からのりをトッピングする。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	79 kcal
2. たんぱく質	2.4 g
3. 総脂質	2.3 g
4. 炭水化物	12.7 g
5. カルシウム	3 mg
6. リン	43 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	29 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. じゃがいも	70 g
2. 明太子	5 g
3. マヨネーズ半分	1/2 大サジ
4. 焼きのり・きざみ	少々



(黄色い部分が範囲内です)