



グリルでフライドポテト

かんたん おいしい

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

アツピーレシピ



材料 (2人分)

- じゃがいも 150g (1個)
- サラダ油 4g (小さじ1)
- カレー粉 0.6g (小さじ1/4)
- 青のり 0.2g

【調理レベル】 ★☆☆

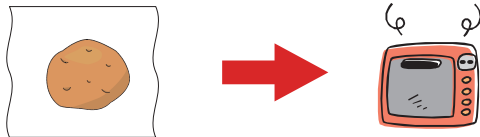
1人分のエネルギー	77 kcal
食塩相当量	0.0 g



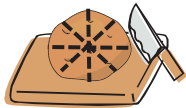
作り方は
ウラ面を見てね ▶

作り方

- 1 じゃがいもは洗って皮がついたままラップに包み、レンジで500w5分加熱する。



- 2 冷めたらラップをとり、皮ごとくし形に切ってサラダ油をまぶす。



- 3 アルミホイルを少しくしゃくしゃに広げ、②を重ならないように乗せる。

- 4 魚焼きグリルに入れ、強火で10分くらい焼く。



- 5 ボールに④とカレー粉と青のりを入れてまぶす。



かんたん おいしい
上尾市健康増進計画「食グループ」作成
アツピーレシピ

揚げずに
フライドポテト
を楽しめるよ。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)