



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

旬を味わう! 新じゃがいもレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
261 kcal

1人分
食塩相当量
0.8g

1人分
ビタミンC
28.6 mg

揚げ焼きで簡単!

新じゃがいものフライ ～のり塩～

新じゃがいもは、収穫したての時期特有のよい香りが楽しめます。シンプルな味付けで、新じゃがいも本来の味わいをぜひ楽しんでいただけたらと思います。じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれており、加熱しても壊れにくい特徴があります。ビタミンCは免疫力の維持に必要な栄養素のため、まだまだ寒いこの時期におススメの食材です。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

新じゃがいも	200g	A	青のり	小さじ2
薄力粉	大さじ1		コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2		塩	少々
			こしょう	少々
			こめ油	大さじ3

- 1 じゃがいもはよく洗って皮付きのまま7mm幅の輪切りにし、水にさらします。
- 2 ポリ袋に水気を切ったじゃがいもと薄力粉を入れて振り、まんべんなくまぶします。水大さじ1(分量外)を加えてよく絡めたら、片栗粉を入れて再び振り、全体に絡めます。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせます。
- 4 フライパンにこめ油を入れて中火で熱し、2を一枚ずつ並べ、両面に焼き色がつくまでカリッと揚げ焼きします。
- 5 じゃがいもが焼けたら軽く油を切り、熱いうちに3のボウルに入れて全体によくまぶします。

👉ココがPOINT!

片栗粉をふると、揚げる際に油を吸いすぎずにカラッと仕上がります。薄力粉をふり、水を加えた後にまぶすことで、片栗粉が剥がれにくくなります。