

新じゃがいもの青のり塩バター



～材料/2人分～

- ・新じゃがいも 300g
- ・オリーブ油 大さじ2/3
- ・バター 5g
- ・塩 1つまみ弱
- ・青のり 小さじ1.5

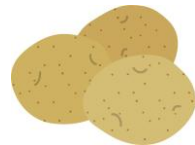
1人分
172kcal

- ①新じゃがいもは、よく洗い、皮をむかずに6等分のくし型に切る
- ②フライパンに油をひき、中火でじっくりきつね色になるまで焼く(8～10分)
- ③中まで火が通ったら火を止める
- ④③にバター⇒塩⇒青のりを順番に入れて混ぜ合わせたら出来上がり！



新じゃがいもは、春から初夏にかけてが旬です。

皮が柔らかくて、粒が小さい。水分が多くてみずみずしいのが特徴です。



ビタミンCの含有量が多い！



じゃがいもの**ビタミンC**は、みかんやパイナップル、りんご、さくらんぼなどの果物よりも多く含まれています。

ビタミンCは、以下のような働きがあります↓↓加熱に弱い**ビタミンC**ですが、新じゃがいもの**ビタミンC**は、でんぷんによって守られているので**加熱しても壊れにくい**のです！

美肌効果

皮膚や血管の老化を予防

抗ストレス

抗酸化作用



青のりにも栄養がいっぱい！

疲労の回復に役立つ**ビタミンB1**や、
骨粗鬆症を予防する**カルシウム**が多く含まれています！

