



食べて健康

アスパラポテトのチーズ焼き

～疲労回復に効果あり～

アスパラガス・ジャガイモ・チーズの組み合わせはお勧めの食材です。アスパラガスにはビタミンCの吸収をよくする成分、じゃがいもはビタミンC豊富で美容にも良いとされています。また、ドライアイや喉がかわってしまうといった悩みがある方には、アスパラガスとチーズの組み合わせによって潤いを与える効果も期待できると言われています。



★★作りやすい分量★★

～材料(2人分)～

- ・調理時間 10分
- ・カロリー 81カロリー
- ・塩分 0.6g

- ・ピザ用チーズ 20g
- ・グリーンアスパラ 2本
- ・じゃがいも 1個
- ・しょうゆ 少々



★★ 作り方 ★★

- ①アスパラガスは、はかまを取り、皮の固い部分を切り3cmの長さに切る。
- ②じゃがいもは皮をむいて8等分にして、さっと水にさらす。
- ③①はしょうゆをまぶし①②を耐熱容器に入れてラップをしてレンジ(500W)に1分かける。
- ④アスパラガスは取り出し、じゃがいもは更に2分加熱しラップをかけたまま容器をふって粉ふきいも状態にする。
- ⑤耐熱容器に④のアスパラガスとじゃがいもをのせチーズをかけてトースターで4～5分焼いてできあがり。

