

食べて健康

バックハッセルポテト

じゃがいもにはビタミンCが豊富で、りんごのなんと5倍のビタミンCが含まれています。

また、じゃがいものでんぷんに覆われていることによって、加熱してもビタミンCが壊されない点もメリットです。他にカリウム、食物繊維も含まれており、むくみや腸内環境を整え血糖値の上昇を抑える効果もあります。

じゃがいもの皮には、クロロゲン酸も多く含まれているため、がん予防、抗酸化作用があることから老化防止にも期待されています。



★★材料（2人分）★★

新じゃが	2個
ベーコン	2枚
バター	20g
粉チーズ	適宜
とろけるチーズ	〃
パセリ	少々

★★作り方★★

- ① じゃがいもを皮ごと洗い、じゃがいもの下に割り箸を置いて下まで切れないように細かく切り込みをいれる。
- ② 時短のため耐熱皿などにじゃがいもを入れてラップをして600Wで8～10分レンチンする。
- ③ ベーコンを切り込みに挟み、バターを1分レンジで溶かしてじゃがいもにかける。
- ④ とろけるチーズ、粉チーズをかけて、オーブンで5分焼いて最後にパセリをかけて出来上がり。