

じゃがいものきゅうり巻き

*材料 (4人分)

副菜

- ・じゃがいも **2個 (150g)**
- ・きゅうり **1本**
- ◎コンソメ **小さじ2/3**
- ◎水 **100ml**
- ◎砂糖 **小さじ1**
- バター **8g**
- ・乾燥パスタ **2本**
- ・クコの実 **8個**



～栄養価 (1人分)～

- ・エネルギー **43kcal**
- ・たんぱく質 **1.0g**
- ・脂質 **1.7g**
- ・食物繊維 **3.6g**
- ・食塩相当量 **0.3g**

*作り方

- ①クコの実は水に濡らしておきます。
- ②じゃがいもは厚さ7mmの一口大に切り、耐熱ボウルにじゃがいもと◎を合わせ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで8分加熱する。
- ③サラダの煮汁は捨てずに、バターを入れてよく混ぜる。
- ④②のじゃがいもをマッシャーですりつぶし、8等分にしてきゅうりにのせて、くるりと巻いたらパスタで留める。クコの実を2個乗せたら完成です。



※残ったきゅうりは切ってサラダに浴える →

