

ポテトの磯辺焼き

調理時間

15分

副菜



材料：2人分

じゃがいも	2個
塩	少々
サラダ油	小さじ2
ポン酢しょうゆ	小さじ2
焼きのり	1/2枚

エネルギー

108 kcal

タンパク質

2.3 g

脂質

5.1 g

食物繊維

9.2 g

食塩相当量

0.4 g

レシピ提供
千歳市グリーン・ツーリズム連
絡協議会

おろす

じゃがいもをすりおろし、水気をきり、塩を少々加えてよく混ぜる。

焼く

フライパンに油を入れて火にかけ、じゃがいもをお玉でぽとりと落とす。中火でこんがり焼いたら、ポン酢しょうゆを周りに一周ほど入れて、よく絡ませる。

仕上げ

のりを半分に切って、じゃがいもをくるむ。