

カロリー  
1人分  
311Kcal

調理時間  
20分

材料  
2人分

## 材料

とうもろこし  
(冷凍でもOK) ··· 50g  
じゃがいも ··· 2個  
クレイジーソルト ··· 少々  
バター ··· 10g  
とろけるチーズ ··· 2枚  
コショウ ··· 少々  
乾燥パセリ ··· 少々

## 作り方

- ① じゃがいもは洗ってから皮をむき6等分のくし切りにし600Wのレンジで5分温める。
- ② フライパンにバターを入れ、火をつけてからじゃがいも、とうもろこしの順で入れて炒め、クレイジーソルト、コショウを加えて味付けをする。
- ③ ②に味がついたらグラタン皿に入れとろけるチーズをのせてオーブントースターで10分焼く。
- ④ チーズが溶けたら取り出し、乾燥パセリを上にかけたら完成。



### 豆知識

みかんと同じくらいのビタミンCが生のじゃがいもには含まれています。熱に弱いビタミンCですがでんぶんがビタミンCを守るので、加熱調理をしてもビタミンCが失われにくいようです。ビタミンCは、体の免疫力を高める、コラーゲンの生成を促す、鉄やカルシウムの吸収を高める、などの効果が期待できます。

### Point

じゃがいもはくしが通るまでレンジで温めてください。