

カロリー
1人分
311Kcal

調理時間
20分

材料
2人分



とうもろこしたっぷりポテトグラタン

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 ジャ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てたら完成。



豆知識

みかんと同じくらいのビタミンCが生じゃがいもには含まれています。熱に弱いビタミンCですがでんぷんがビタミン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。