

じゃが芋サンド



【材料】2人分

じゃが芋	1個(150g)
スライスチーズ	2枚
スキムミルク	大さじ2
オリーブオイル	小2
粗挽きこしょう	お好み
青のり	お好み

【やさしい量】一人あたり 約 75g

【作り方】

- ① じゃが芋の皮をむき、薄切りにしてから千切りにする。
- ② ①にスキムミルクをまぶして、全体に回るように混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油半量(小1)を入れ、①を円形にして両面色よく焼けたら、アルミの上におく。こしょうをふる。
- ④ フライパンにスライスチーズ(2枚)を入れ、とけ始めたらチーズの上に③のせ、上下返す。半分に折りたたみ、お好みで青のりをふりかけて完成。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	151kcal	6.3g	8.0g	170mg	0.5g

ひとくちメモ

○じゃが芋はフライ返しでしっかり押さえて焼くと、焼き目が均一になり、成形や折り畳みがしやすいです。

○じゃが芋の薄切りは、皮むき器(ピーラーなど)でスライスするのも便利です。

日本薬科大学より薬膳のポイント

じゃが芋は身体が食べ物から“気”を取り込むのを助ける素材。“水”を補って潤いを保つ乳製品と組み合わせ、身体の健やかなみずみずしさを目指します。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 糸数七重講師】