

## 新ジャガマッシュの鳴門巻き



主食の仲



材料(1人分)41kcal,0.6

じゃがいも 20g  
牛乳 10g  
バター 1g  
しお 少々  
油揚げ 3g

### つくり方

- 鍋に水を入れ、皮をむき適当な大きさに切ったじゃがいもを茹でる。
- やわらかくなったら湯を捨て、じゃがいもをつぶし、火にかけて水分を飛ばす。
- 2にバターを加えてよく混ぜ、塩と牛乳を加えてさらによく混ぜ、角が立つくらいの硬さになったら火を止める。
- 油揚げは横に包丁を入れて開き、長方形に切る。
- 油揚げの裏側を表にして3のじゃがいもを乗せ、「の」の字になるように巻く。
- 巻き終わりを下にしてオーブンに入れ、200℃で2～3分焼き、焼き目を付ける。  
(オーブントースターでも十分です。)

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	41		1.2		2.2		4.1	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		0.2	0	0.2	0.1	0.1	0	*

\*計算せず

無断転載禁止します