

じゃが芋のマヨ焼き

<栄養量>

エネルギー：55kcal

たんぱく質：1.0g

カリウム：129mg

リン：23mg

食塩相当量：0.4g



<材料>

じゃがいも…30g

マヨネーズ…4g (小1)

粉チーズ…1g (小1/2)

塩…0.3g

パセリ …適量

<作り方>

- 1 じゃが芋は細切りにしてたっぷりの水にさらす。
- 2 フライパンにマヨネーズを熱し、1を炒める。
- 3 じゃが芋に火が通ったら、塩で調味する。
- 4 器に盛りつけ、粉チーズとパセリをふる。