



2020年9月

じゃがバター（材料: 3人前）【CAND キッチン（動画）No.7-2】



～材料～

じゃがいも	: 3個
バター	: 30g

～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 123 kcal
たんぱく質	: 1.4 g
脂質	: 6.6 g
炭水化物	: 14.6 g
食塩相当量	: 0.2 g

～手順～

1. 洗ったじゃがいもを濡らしたキッチンペーパーで包み、その上からラップでくるむ。
2. 電子レンジ 500W で 4 分間加熱する。
3. ひっくり返して 1 分間加熱する。
※加熱が足りなかったら 20 秒単位で加熱する。
4. 最後に、十字に切り込みを入れて、バターを載せて完成!!

★このレシピの料理動画は、Youtube にアップしております。レシピには記載していない、牛肉の栄養素や調理ポイントが盛りだくさんなので、ぜひご覧になってください!!

【ご覧になりたい方はこちらをクリック↓】

<https://youtu.be/TDUhPB-4VyA>