

★ちよつとひと手間レシピ★

# ゆでじゃがいも



材料（2人分）	切り方・下準備
じゃがいも……大2個（400g）	洗って皮をむき1.5cm角くらいに切り、さっと洗う
塩……………小さじ1/2（3g）	

## ★作り方

- ① 鍋にじゃがいも、塩、じゃがいもが隠れるくらいの水を火にかけ、吹きこぼれない火加減でゆでる。
- ② じゃがいもが柔らかくなったらふたで押さえて水気をきり、再度弱火にかけて、いもの周りが粉をふいたようになるまで鍋をゆすりながら水分をとばす。
- ③ 冷ましてから使いやすい分量に分けて保存用の袋に入れ冷凍する。

## ポイント

使うときは電子レンジで加熱解凍して、ポテトサラダ、チーズ焼き、片栗粉と混ぜていももち等に使うことができます。

## ひとくちコラム

成人は18歳でも、お酒は20歳になってから！

「酒は百薬の長」という言葉があり、適度な飲酒は心身にとって良い栄養があります。

しかし！お酒の飲み過ぎは生活習慣病や心の不調を招きます。

詳しくはこちらをチェック

[+Choice 飲酒編](#)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
118kcal	3.6g	0.2g	1.5g