

# バイクドポテト



子どもたちが大好きなポテト。油をからめて焼けば、おうちでも簡単に作ることができます。おやつにも夜ごはんの付け合わせにもおすすめです。



## 材料（子ども5人分）

じゃがいも	250 g
油	（大さじ1/2弱）5 g
塩	1 g

## 作り方

- ① ジャがいもは大きめの拍子木切りかくし型に切り、水にさらしてザルにあげ、水気をきる。
- ② ボウルで①と油をからめ、軽く塩をふる。
- ③ 220～230℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。

※オーブントースターで焼いても作れます。

## 栄養価（子ども1人分）

エネルギー：39kcal  
たんぱく質：0.9g  
脂質：1.1g  
食塩相当量：0.2g



## ✿バイクドポテトアレンジ✿



②のときに青のりを一緒にからめると、  
「のり塩ポテト」

カレー粉を入れると、  
「カレーポテト」

コンソメ（粉末）を入れると、  
「コンソメポテト」 が作れます♪

