

ハッシュ・ド・ポテト

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん薄力粉	70	252	0.14	7	22	0.1
水	70	-	-	-	-	-
じゃがいも	80	47	1.4	330	38	0
マヨネーズ	8	53	0.1	1	2	0.2
こしょう	0.1	0	0	0	0	0
バター	5	37	0	1	1	0.1
サラダ油	15	138	0	0	0	0
トマトケチャップ	10	10	0.16	38	4	0.3
合計		537	1.8	377	67	0.7

【 作り方 】

じゃがいもは千切りにして、でんぷん薄力粉、水、マヨネーズ、こしょうを加えてよく混ぜる

フライパンにバターと油を熱し、 をいれて形を整え両面をこんがり焼く。

③器によそり、お好みでケチャップを添える。



《ワンポイントアドバイス》

表面がカリカリになるまで焼いてください。

形は、小さい丸をいくつか焼いてもよいです。

(同じレシピを普通の薄力粉70gでつくと たんぱく質7.47gカリウム447mgリン87mgになります)

「JUNKOさんのレシピ20060516」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16