



特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ66

平成30年4月6日

1人分の栄養

エネルギー 108kcal
 たんぱく質 2.5g
 脂質 7.1g
 塩分 0.3g

●**ベークドポテト**●



作り方

- ① ジャがいもは竹串がすっと通るまで茹で、温かいうちにつぶしながらマーガリンと牛乳を加えて混ぜておきます。
- ② ベーコンとピーマンはフライパンで炒めた後、カレー粉をまぶします。
- ③ ①と②を合わせてマヨネーズで和え、パットに広げて、170℃のオーブンで表面に焦げ目がつくまで15分程焼きます。サラダ菜をひいた器に盛って、できあがりです。

材料

(2人分)

ベーコン(荒みじん)	20g
じゃがいも	90g
マーガリン	2g
牛乳	10g
ピーマン(荒みじん)	10g
カレー粉	0.4g
ハーフマヨネーズ	12g
サラダ菜	10g

ワンポイントアドバイス



★高血圧の方は食事の塩分を控えることが治療の第一歩です。減塩のポイントとして「辛味・酸味・香りを利用する」と少ない塩分量でも美味しく食べることができます。例えば、和え物や炒め物に唐辛子やカレー粉を入れたり、豆腐にかける醤油をポン酢に変えるなど手軽なところから始めてみましょう。ベークドポテトはカレー粉の風味とマヨネーズの酸味を利用して、食塩を使わずに味付けをしています。

永富記念病院

栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>