

おすすめレシピ

～アレルギー対応シリーズ～

「米粉のポテトおやき」

1 人分あたり
420kcal
塩分 1.1g



☆☆☆栄養情報☆☆☆

米粉を使うことによって、もっちりした食感になり、腹もちがよいため、お子さんのおやつなどにもおすすめです。小麦アレルギー対応のレシピです。

【材料 (2人分)】

- ・ じゃがいも 2 個
- ・ 米粉 70g
- ・ ツナ油漬缶詰 1 缶(80g)
- ・ 玉ねぎ 1/4 個
- ・ カレー粉 大さじ 1
- ・ 塩、コショウ 各少量
- ・ オリーブオイル 大さじ 1

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて塩ゆでにし、湯をきります。
- ② ボウルにじゃがいもを入れてマッシャーでつぶし、米粉、ツナ、玉ねぎ、カレー粉を加えて混ぜ、塩とコショウで調味します。
4 等分にして、丸くまとめます。
- ③ フライパンに油を熱して②を並べ、両面を焼きます。

管理栄養士 信太 麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。