

和風粉ふきいも

1人分 66kcal 食塩相当量 0.8g

材料：2人分

じゃがいも 170g

塩 1.6g (小さじ1/3)

青のり 0.8g (小さじ1弱)

- ① じゃがいもの皮をむき、食べやすい大きさより少し大きめに切り、水にさらす。
- ② じゃがいもを鍋に入れて、いもにかぶるくらいの水を入れ、竹串がすっと通るまでゆでる。
- ③ 一度火を止めてふたでじゃがいもを押えながら湯を捨て、ふたをとって弱火の上で鍋をゆすって粉をふかせ、すぐに青のりと塩を加えてからめる。

