

7 しゅっしゅっポテト(調理時間10分)

材 料	分量(1人分)	作り方
じゃがいも にんじん サラダ油 塩 こしょう	1個 適量(少なめ) 少々 少々 少々	じゃがいもとにんじんを水で洗い、皮をむく。 フライパンを火にかけ、油をひく。 フライパンの上で、じゃがいもとにんじんを千切り器でする。 火加減を中火～弱火にし、丸く形を整え、塩、こしょうをする。 片面に焦げ目がついたらひっくり返して焼く。 じゃがいもが透き通ってきたら焼き上がり。
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
千切りにしたじゃがいもを水にさらさずに焼くことで、じゃがいものでんぷんによって中はモチモチ、外はカリカリに焼き上がります。		じゃがいもですが、結構ボリュームがあるので主食にもぴったり。赤のグループのソーセージや緑のグループのブロッコリーを炒めて一緒に食べましょう。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- : 赤のグループ(おもにからだをつくるもとになる食品)
- : 緑のグループ(おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- : 黄のグループ(おもにエネルギーのもとになる食品)