



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



どこから食べてもバターが味わえる
バターを味わうガーリックじゃがバター



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
148kcal	0.2g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

じゃがいも(メークイン).....2個
有塩バター.....20g
おろしにんにく.....小さじ1/2
ドライパセリ.....少々

■作り方

- ①じゃがいもはよく洗って皮付きのまま半分に切り、断面に格子状の切り込みを入れる
- ②①を水で濡らしたキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する
- ③②のキッチンペーパーを外し、じゃがいもの断面を上にして一つずつアルミホイルで囲い、にんにくを塗り、半量のバターをそれぞれに分けてのせる
- ④③をオーブントースターで焼き色がつくまで焼く
- ⑤④を器にのせ、残りの半量のバターをそれぞれに分けてのせてパセリをふる



少量のしょうゆをかけてもおいしくいただけます♪

cooking memo