

ミートポテト

加熱時間
30-40 分

2 人分

○ ジャがいも・・・1、2 個

○ ミートソース(レトルト)・・・1 人前を半分



作り方

1. ジャがいもはよく洗い、ポリ袋に入れて水から入れ

沸騰後 30～40分加熱する。つぶせる硬さになったら袋のまま

布巾などの上からつぶし、皮を剥ぐ。

(可能な状況なら皮をむいて薄く切ると加熱は沸騰後 20 分)

2. レトルトのミートソースはパッケージのまま湯煎し、温める(5 分程度)。

3. 1と2を合わせて混ぜる。

MEMO

常備野菜のじゃがいもはいろいろな味付けと相性があるため、備蓄されているレトルトソースなどを使用してバリエーションを増やせます。

1 人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ミートポテト	80	2.5	1.8	0.5