



Vol.11

じゃがいもの フラン

Bistro Shin 新田晋司さん 考案・監修

副菜



● 材料（4人分）

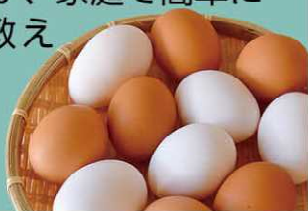
卵…………… 2個
牛乳…………… 360ml
じゃがいも…………… 中1個
めんつゆ(ストレート)… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/4
にんにく…………… お好みで
こしょう…………… 適量
粉チーズ…………… 大さじ1

● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量…………… 118kcal
たんぱく質…………… 6.9g
脂質…………… 6.0g
カルシウム…………… 138mg
ビタミンD …… 1.2μg
ビタミンK…………… 5μg
塩分…………… 0.7g

ポイント

フランとはカスタードプリンに似た、甘くない料理です。地場産物のじゃがいもを使った料理として新田シェフが紹介してくださいました。Bistro Shin では何度も濾しているのだからめらかですが、家庭で簡単に作れるレシピを教えてくださいました。



● 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、いちよう切りにし、耐熱皿に軽くラップをして、電子レンジ 600 Wで4分間加熱する。
- ② じゃがいもがやわらかくなったら、しっかりつぶし、よくほぐした卵・牛乳・めんつゆ・塩・こしょうと混ぜ、お好みでにんにくを加えて耐熱容器につぎ分け、上に粉チーズをふる。
- ③ 耐熱容器を鍋に入れて半分が浸るようにお湯を注ぐ。
- ④ 鍋にふたをして、弱火で15分加熱する。

健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

