

# ベイクドポテト

やさい

## 材料

15 個分

ポテト	15 個	
ハム	120g	
マヨネーズ	75g	
ピザ用チーズ	200g	
バター	75g	
マッシュポテト	ポテト	100g
	牛乳	15cc
	バター	大1
	塩・コショウ	少々
パセリ	適宜	



## 作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. ポテトをアルミホイルで包みアミにのせ、**ホットエアー**で**260°C30分**焼く。
2. マッシュポテトを作る。
3. 1.のポテトの上部に十字の切り込みを入れ、下を押さえて開かせる。
4. ポテトの上部開いた所に2.のマッシュポテトを絞りだし、刻んだハム、マヨネーズ、チーズ、バターを乗せ、**ホットエアー**で**260°C5分**焼く。
5. 焼き上がったら刻みパセリを散らす。

## 栄養量

1 人分

熱量	227kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	13.8g
炭水化物	19.6g
塩分	0.9g