



じゃがいもレシピ かんたんレシピで気軽につくろう!

【1人あたり エネルギー 261kcal 塩分 1.4g 1食分107円】



ほっておくだけでできちゃう簡単肉じゃが！
しっかり味がしゅんでほっこりじゃがいもが楽しめます。

《材料：4人分》

じゃがいも	4個
豚肉	150g
にんじん	1本
しらたき	1袋
水	1カップ
A	
酒	100cc
みりん	大さじ3
醤油	大さじ2
和風だしの素	小さじ1

- 1 じゃがいもとにんじんは皮をむいて大きめにゴロゴロと切る。しらたきはさっと熱湯に通しておく。
- 2 水200ccを入れた鍋に、じゃがいもとにんじんを入れて強火で煮る。沸騰したら弱火にして、Aの調味料を入れる。
- 3 クツクツ沸いてきたら、豚肉としらたきを入れる。→豚肉を箸でつつきながら入ると、ふんわりほぐれてくつきません！！
- 4 あとは気が向いた時にアクをすくうだけでOK。煮れば煮るほどおいしい。

ほっこり肉じゃが

【1人あたり エネルギー 159kcal 塩分 0.63g 1食分44円】



コロッケ風のヘルシーなお惣菜。
油揚げのパリッとした食感が魅力です！

《材料：4人分》

油揚げ	4枚
じゃがいも	4個程度
たまねぎ	1個(小)
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
スナックエンドウ	適量
楊枝	8本

- 1 じゃがいもはゆでて皮をむき、すりこぎやポテトマッシャーでつぶす。
- 2 たまねぎは粗みじん切りにして、フライパンにサラダ油を熱してから、柔らかくなるまで炒める。スナックエンドウを塩ゆでする。
- 3 油揚げは熱湯に入れて油ぬぎをし、キッチンペーパーに挟んで水気と油気をとり、半分に切って袋を8枚作っておく。
- 4 2のたまねぎと1のつぶしたじゃがいもを合わせ、塩で味を調べて3の袋状にした油揚げに詰める。口を楊枝で止めておく。
- 5 フライパンに入れて弱火にかけ、両側面と側面をパリッとするとまで焼く。ゆでたスナックエンドウと一緒に盛り付ける。

油揚げのポテトコロッケ風

【1人あたり エネルギー 236kcal 塩分 0.5g 1食分71円】



じゃがいもと相性バツグンのバターとベーコン！
見た目にオシャレ。ぜひ、おためしください。

《材料：4人分》

卵	4個
じゃがいも	3個
たまねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
バター	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

- 1 じゃがいもは皮をむいて、せん切りにし、たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにバターを溶かしてたまねぎ、ベーコン、じゃがいもの順に炒め、塩・こしょうをする。
- 3 2を広げて平らにし、4か所に穴をあけて卵を1個ずつ落とし入れる。
- 4 ふたをしてごく弱火にし、4～5分加熱し、火を止めて、表面が固まったら、崩さないように器にとり、上にみじん切りにしたパセリをふる。

エッグがレット

【1人あたり エネルギー 225kcal 塩分 1.1g 1食分92円】



下ゆでいらずでいたって簡単！
味に深みができるオイスターソースでお楽しみ下さい。

《材料：4人分》

牛ひき肉	150g
じゃがいも	3個
サラダ油	大さじ1と1/2
オイスターソース	大さじ2

- 1 じゃがいもはゆでて皮をむき、太めのせん切りにして水にさらし、ザルにあげて水気をよく切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもを強火で炒める。透き通ってきたら、牛ひき肉を加え、ほぐしながらよく炒める。
- 3 肉の色が変わったら、オイスターソースを加えて混ぜ、全体になじませる。

半ひき肉とじゃがいものオイスターソースいため

【1人あたり エネルギー 30kcal 塩分 0g 1食分126円】



グレープフルーツの器、
ひと手間加えと、オシャレなデザートに変身！

《材料：2人分》

オレンジ	1個
甘夏	1個
キウイフルーツ	1個
すいか	4切れ

- 1 オレンジは食べやすいように切る。
- 2 グレープフルーツは横半分切って、中身を取り出す。
・皮と皮の間に包丁を入れ房をとりだす。(ホールの時も同じ)
・皮の中をきれいにしてから、切り口から3ミリくらいの深さのところを、切り口に平行に、中心の手前まで、包丁を入れる。
- 3 キウイは皮をむいて半月切りにする。
- 4 すいかは一口大に切る。
- 5 きれいに盛り合わせましょう。

フルーツ盛り合わせ



10月24日(金)11時放送!!

HPでも紹介しています

<http://www.cue.tv>