

## ジャガイモと コンビーフの炒め物



《材料：2人分》

【1人あたり 166円 エネルギー 83cal 塩分 0,75g】

ジャガイモ.....4個  
コンビーフ...1/2缶  
バター.....大さじ2  
ニンニク.....1かけ  
塩.....少々  
黒こしょう.....適量  
パセリ.....適量

- ① ジャガイモは皮をむき、1cmくらいの幅と厚さに切り、水にさらした後、水切りしてラップをしたら電子レンジで6分加熱する。
- ② 熱したフライパンに、バター半分（大さじ1）を入れ、みじん切りしたニンニクを入れ、香りがでてきたら、ジャガイモを入れる。
- ③ ジャガイモに火が通ったら、コンビーフを入れて炒める。この時に、残りのバター（大さじ1）も入れて炒める。
- ④ 熱が通って、コンビーフが全体になじめばOK！適量の塩、黒こしょうで軽く味付けすればOKです。お好みで、みじん切りしたパセリをのせる。

コンビーフに味がついているので  
軽めの塩コショウでおいしいのも魅力です！

## コンビーフと とうもろこしの焼きコロッケ



《材料：4人分》

【1人あたり 153円 エネルギー 256cal 塩分 1,3g】

ジャガイモ.....4個  
玉ねぎ.....1/4個  
コンビーフ.....1缶  
コーン(缶詰)...70g  
パン粉.....40g  
オリーブ油...大さじ1  
パセリ.....適量  
塩.....少々  
こしょう.....少々  
牛乳.....大さじ1

- ① ジャガイモは皮をむいて2cm角に切る。タマネギはみじん切りにする。
- ② パン粉は、オリーブオイルと共に、フライパンできつね色になるまで炒めておく。
- ③ ジャガイモを耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で8分加熱する。続いて、玉ねぎも同様に2分ほど加熱する。
- ④ ジャガイモが熱いうちにつぶして、塩・こしょう(きつめにする)をする。牛乳を混ぜ込み、玉ねぎ、ほぐしたコンビーフ、コーンも加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をボール状に成形し、パン粉とパセリを混ぜたものをしっかり回りにつけ、200度のオーブンで約10分焼く。

コンビーフの塩っ気と、  
とうもろこしの甘みがおいしいコロッケ！

## コンビーフの ほんのりわさびがきいた簡単ポテトサラダ



《材料：2人分》

【1人あたり 126円 エネルギー 246cal 塩分 1,8g】

ジャガイモ.....中1個  
コンビーフ(脂肪分控えめ)...1/2缶  
キャベツ.....1/8個  
A  
マヨネーズ.....大さじ2  
わさび.....小さじ1  
ポン酢.....小さじ2  
砂糖.....一つまみ  
塩.....少々  
ねぎ.....少々

- ① ジャガイモは皮をむき1,5cm程の厚さの角切り、キャベツも芯を除いて太め千切りにする。
- ② 小鍋に水とジャガイモを入れて火にかける。様子を見て茹で上がる前にアクをすくい、キャベツを投入する。
- ③ キャベツが少ししんなりしたら、そのままザルにあげて冷ます。
- ④ ボウルにコンビーフとAを入れて肉の繊維をほぐし、水気をきったジャガイモとキャベツを加えて、ざっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 味をみて塩を加え軽く混ぜ合わせる。器にこんもり盛って、仕上げにねぎを散らして出来上がり。

コンビーフがいろいろまみで楽しませてくれる！  
ほんのりわさびがきいた簡単ポテトサラダ！