かんたんしりじて気軽につくろう!

皮まで美味しい!! 新じゃが 上沙ピ

A CHARLES OF THE POPULATION OF



《材料:4人分》

	***************************************					. , ,,,,,,,,				
新じ	ゃ	が	•	•	•	•	•	•	•	4個
										少々
こし	ょ	う	•	•	•	•	•	•	•	少々
オリ	_	ブ	オ	1	ル	•	•	大	さ	じ2
ガー	リ	ッ	ク	パ	ウ	ダ	_	•	•	少々
パセ	IJ	•	•	•	•	•	•	•	•	少々

【1人あたり エネルギー 176cal 塩分 1.0g 1食分 87円】

- 1 じゃがいもは皮ごとよく洗い、下になる部分を薄く切り落とす。割り箸を1本づつ両端において、出来るだけ薄く切り目を入れる。 水に浸けて、切り目の中に指を入れてでんぷんを洗い流す。(くっついてしまうのを防止する。)
- 2 オリーブオイルをじゃがいもにかける。(切り目の中にも入れると 綺麗に開く。) 塩、こしょう、ガーリックパウダーをかける。
- 3 250℃に余熱したオーブンで40~50分焼いて完成~!! 途中、下に落ちたオリーブオイルをすくってじゃがいもにかけると 皮がパリパリと焼けておいしい。 仕上げにパセリを飾る

皮がパリッと!中はしっとりジューシー! 止まらなくなるおいしさです!是非お試しください!

新出版的と豚肉又光炒め



《材料:4人分》

新じゃが・・・・・・350g 豚こま・・・・・・・200g いんげん・・・・・・適量

A 味噌・・・・・・・大さじ2

砂糖・・・・・・・大さじ1 みりん・・・・・・大さじ1 酒・・・・・・・・大さじ1 にんにくすりおろし・・小さじ1

【1人あたり エネルギー 249cal 塩分 1.2g 1食分 202円】

- 1 Aは合わせてよく混ぜておく。
- 2 いんげんは、さっとゆでておく。
- 3 じゃがいもはよく洗い皮付きのまま一口大に切る。
- 4 切ったじゃがいもは皿にいれ、レンジで5分位加熱する。 まだ固かったら、もう一度様子を見ながら加熱する。
- 5 じゃがいもを加熱している間に、豚肉を炒める。 (油は入れません。)
- 6 火がとおったら④のじゃがいもを入れる。
- 7 Aの調味料といんげんを入れて全体に混ぜたら あまり動かさず、焦げ目をつける感じで数回混ぜる。
- 8 美味しそうな焦げ目がついて水分も無くなれば出来上がり♪

レンジ加熱をするので、短時間で仕上がります。 ほんのり焦げたお味噌の香りが食欲をそそります。是非、お試しください!

新货币加2 公内国为国型次中73



《材料:4人分》

新たまねぎ・・120g(2/3個) 新じゃが・・・・・・120g そらまめ(実のみ)・・・・60g 水・・・・・・・・200ml チキンコンソメ・・・1個(6g) 豆乳・・・・・・・320ml バター・・・・・・・・・小さじ1 食塩・・・・・・・・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 98cal 塩分 1.1g 1食分 84円】

- 1 新じゃがいも、新たまねぎは大きめに切る。そらまめは茹で て薄皮をむいておく。
- 2 新たまねぎと新じゃがを水で茹で、やわらかくなったら、チ キンコンソメを入れて溶かし、豆乳、バターそらまめを入れ る。
- 3 味見をして塩で味を整え、お好みでこしょうを入れたらでき あがり。

優しい味の豆乳スープ!そら豆の緑色がさわやかです!お楽しみください!