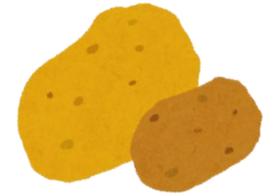




嬉しいおいしい 時短レシピ



レンジで簡単！！
ホクホクじゃがいも♪

レンジで時短！！ジャーマンポテト



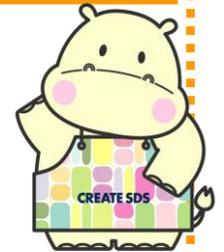
《材料》(3人分)	
じゃがいも	4個
玉ねぎ	1個
ウインナー	5本
固形コンソメ	1個
水	150cc
塩こしょう	適量
油	大さじ1

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 295kcal
たんぱく質	: 7.2g
脂質	: 11.4g
炭水化物	: 41.9g
食物繊維	: 3.6g
食塩相当量	: 0.9g

《作り方》

- ①じゃがいもは皮を剥き、乱切りにする。耐熱容器に入れ、レンジで3分加熱する。
- ②玉ねぎは2mmの半切りにする。
- ③ウインナーは5mm幅に切る。
- ④フライパンに油をひき②の玉ねぎを炒める。火が通ったら③を入れる。
- ⑤水気を切った①を入れて炒め、水と固形コンソメを入れ、蓋をせずに煮詰める。
- ⑥塩こしょうをふって出来上がり！



簡単にできるので本日のもう1品に！
お好みでチーズやバジルを加えても◎