

オリーブオイルの
粉ふきいも



じゃがいも巾着の
コンソメ煮



オリーブオイルの粉ふきいも

(材料) 4人分

じゃがいも	4個
にんにく	1片
オリーブ油	大1

A. 砂糖	大1
しょう油	大1

- ① ジャがいもは皮をむいたら一口大の大きさに切り、鍋で蒸かす。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくのみじんぎりを入れ香りが出てきたら①の蒸かしたじゃがいもとAを混ぜ合わせ軽く炒める。

和風のような、洋風のような、ほくほくの粉ふきいもの出来上がり
オリーブ油とにんにくがポイントです！



じゃがいも巾着のコンソメ

(材料) 4人分

じゃがいも	1個
油揚げ	4枚
鶏ひき肉	150g
しらたき	150g

水	600ml
固形コンソメ	2個
塩・こしょう	適宜

- ① 油揚げは油抜きし、1枚を二つに切り袋状にしておく。じゃがいもは千切り、しらたきは大きく二回程度切っておく。
- ② 鶏ひき肉、しらたき、じゃがいもはそれぞれに塩・こしょうを振っておく。
- ③ 油揚げの中に鶏ひき肉・しらたき・じゃがいもの順に詰め、爪楊枝などで口をとめる。あらかじめ鍋に熱しておいたコンソメスープで15分煮る。

※油抜き…熱湯をかけ、冷めたらキッチンペーパーで包んで絞ると

