

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油を吸収できます。



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

