

◆じゃがおやき



写真は、4人分の量です。

今回は、おやつやおつまみにちょうど良い、じゃがいもを使った料理を紹介します。

【材料（4人前）】

じゃがいも4個／ウインナー5本／とろけるチーズ5枚／塩・こしょう少々／ごま油大さじ1

【作り方（4人前）】

1. じゃがいもは皮をむき、細いせん切りにする。せん切りした後は、水洗いせず、デンプン質を残しておく。
2. ウインナーは縦半分に切り、細いせん切りにする。
3. じゃがいもにウインナーを混ぜ、塩・こしょうをする。
4. フライパンにごま油を引き、最初は中火で焼き、焼き色が付いたら、ふたをして弱火でじっくり焼く。
5. 火が通ったらひっくり返し、とろけるチーズをのせて、チーズがほどよく溶けるまで弱火でじっくり焼く。

【1人分の栄養価のエネルギーと食塩量】

エネルギー 301kcal，食塩1.3g

【出典】

盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会