

かんたん！じゃがいもレシピ°

【トマトで仕上げる肉じゃが】

材料（1人分）

ミニトマト 3個	(A)
じゃがいも 中1個（約80g）	砂糖・醤油 各大さじ1/2
玉葱、人参 各30g	酒 大さじ1
牛薄切り肉 50g	みりん 小さじ2
	オリーブオイル 小さじ1
	出汁（水） 大さじ1～2

作り方

- 1 じゃがいもと玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る
- 2 ポットに1、牛薄切り肉をかぶせるようにのせ、Aの調味料をかけ電子レンジ（500W）で8分加熱する
- 3 全体を混ぜ合わせミニトマトを加えさらに1～2分加熱する

【細切りじゃがいもの中華サラダ】

材料

じゃがいも 中1個（約80g）
パセリ お好み
(A)
醤油・お酢 各大さじ1/2
砂糖・豆板醤 各小さじ1/2
おろしにんにく少々

作り方

- 1 じゃがいもは細切りにし水に5～10分さらし、ざるにあげたら熱湯をかけ1分程度つけておく
- 2 水気をしっかり切ったらAで和え、仕上げに細かく刻んだパセリも和える

【ポテトサラダ たくわんアレンジ】

材料

じゃがいも 2個（約160g）	(A)
たくわん お好み	マヨネーズ 大さじ2
（いぶりがっこ等）	お酢 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき鍋に入れひたひたになる水を入れ加熱する
- 2 中心まで火が通ったら水を捨て、水分をとばし火を止めたらつぶしAを混ぜる
- 3 お好みに細切りにしたたくわんを混ぜる