

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【じゃがいも】

ハッセルバックポテト

材料（2人分）

じゃがいも 2個
ハム 2枚
オリーブオイル 大さじ2
ピザ用チーズ お好み
ハーブソルト 適量

作り方

- 1 じゃがいもは細い切り込みを入れハムをはさみ器に入れ、オリーブオイルをかける
- 2 1に蓋をし、電子レンジ（600w）で5分加熱する
- 3 ピザ用チーズとハーブソルトをかけ蓋をし、さらに3分加熱する

細切りじゃがいもと大葉のサラダ

材料（2人分）

じゃがいも 1個
大葉 2枚
梅干し 2個
とろろ昆布 お好み

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき細切りにし水にさらす、大葉は細切り、梅干しはほぐす
- 2 沸騰した湯でじゃがいもを1分茹で、水気をしっかりきる
- 3 じゃがいもに大葉と梅干し、とろろ昆布を和える

すりおろしじゃがいものもちもちチヂミ

材料（2人分）

じゃがいも 1個
塩 少々
ごま油 大さじ2

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむきすりおろし、塩を少々加える
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、一口大の大きさを両面焼く