

11月のレシピ

手作りハッシュドポテト

一宮町食生活改善会

〈材料〉 直径 20 cmのフライパン

じゃがいも 150 g

ピザ用チーズ 30 g

サラダ油 適宜

〈作り方〉

- ① ジャがいもは皮をむき、薄くスライスし、ごく細く切る。(スライサーを使ってもよい。水にさらさない。)
- ② ①をボールに入れ、ピザ用チーズと混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、よく油をなじませ②を広げて焼く。
- ④ フライ返しで、ギュッと押しつけるようにして焼き、フライパンの縁に沿って丸く整える。
- ⑤ 片面が色よく焼けたら返して、同様に焼き色をつける。



カルシウムアップ・・・しらす干しを混ぜて和風に。
大人のおつまみに・・・パセリのみじん切り、ベーコンの細切りを
混ぜて、こしょう少々をふる。
オリーブ油で焼いても美味しいです。