



野木町地産地消メニュー



④7 ひまわり油で新じゃがジャーマンポテト



調理時間 20分



旬の新じゃがいもはホクホク、新玉ねぎは甘くて美味しいです。
ひまわり油を使ってカラッと、香ばしく仕上がります。

食材と旬

じゃがいも 5月

玉ねぎ 5～6月

【材料】4人分

玉ねぎ 1個
新じゃがいも 4～5個
ウインナー又はベーコン
お好きなだけ

調味料

ひまわり油 大さじ1
(ひまわり油がない場合は、オリーブオイルでも良い)
塩コショウ 適量
コンソメ顆粒 適量
パセリ お好みで

【作り方】

- ① 新じゃがいもは、よく洗い、皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①のじゃがいもと、かぶる程度の水を入れ、火にかけて、じゃがいもをゆでる。この後、ほかの具材と炒めるため、じゃがいもが崩れないように少し早めにざるにあげます。
(じゃがいもは、耐熱容器に入れ、レンジで過熱しても良い。)
- ③ 玉ねぎはくし切り、ウインナーは斜めに切る。
- ④ フライパンに、油を入れ玉ねぎを炒める。
- ⑤ 玉ねぎに火がとおったら、②のじゃがいもとウインナー(または、ベーコン)を加える。
- ⑥ 塩コショウ・コンソメ顆粒を加え、軽く混ぜながら炒める。
- ⑦ 最後に、お好みでパセリをふりかける。

～ひとくちメモ～

コンソメの代わりにカレー粉を入れて、カレー味にしても美味しいです。