



## 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。