

ハッシュユド

たまポテト



調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 233kcal *食塩相当量: 1.2g

POINT

工程1はポリ袋に入れて振り混ぜてもOK♪

材料(2人分)

産直 淡路島たまねぎ (薄切り) ……1個	オリーブ油 ……大さじ1
じゃがいも(千切り) ……1個	パセリ(みじん切り) ……適量
ピザ用チーズ ……40g	
コンソメ(顆粒) ……小さじ1	
片栗粉 ……大さじ2	

1. ①を混ぜ合わせる。
2. フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、1を広げ、両面にこんがり焼き色が付くまで焼く。
3. 食べやすい大きさに切り、皿に盛り、パセリを散らす。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2~3で詳しく
ご紹介しています



産直
淡路島
たまねぎ

とろ〜り甘い♪

たまねぎの

ガリバタステーキ

調理時間
10分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 106kcal *食塩相当量: 0.6g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

産直 淡路島たまねぎ ……1個	バター ……10g
オリーブ油 ……小さじ2	おろしにんにく ……少々
	しょうゆ ……小さじ2
	パセリ(みじん切り) ……適量

POINT

たまねぎの芯を付けたまま焼くことで、バラバラにならず、中がとろりと焼き上がります。

1. たまねぎの皮をむき、芯は残して上下を切り落とし縦半分に切る。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジで4分加熱する。
2. フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、たまねぎの断面を下にして焼く。焼き色が付いたら、ふたをして弱火にし、2分程蒸し焼きにする。
3. バター、にんにくを入れ、香りが立ったら、しょうゆを回し入れ全体にからめる。
4. 器に盛りパセリを散らす。

