

おすすめレシピ

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

「和風ジャーマン ポテト」

1 人分あたり
258kcal
ビタミン C 52mg
塩分 0.95g



☆☆☆栄養情報☆☆☆

しょうがの香りが香ばしく、食欲を増進させてくれます。また、じゃがいもに含まれるビタミン C は風邪予防に効果的といわれているので、冬の時期におすすめです。

【材料(約 2 人分)】

・じゃがいも	1・1/2 個
・玉ねぎ	1/2 個
・ウインナー	3 本
・しょうが(親指大のもの)	1 かけら
・かつおぶし	適量
・めんつゆ(5 倍濃縮タイプ)	大さじ 2
・みりん	大さじ 1
・サラダ油	大さじ 1/2
・かいわれ大根	適量

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、ラップをかけ、電子レンジで約 3 分加熱します。(電子レンジによって加熱時間を調整してください。)
- ②しょうがは千切り、玉ねぎは乱切り、ウインナーは斜め切りします。
- ③フライパンで油を熱し、しょうがを入れます。香りがたったら強火で玉ねぎとウインナーを入れ炒めます。
- ④③に火が通ったらじゃがいもを加え、軽く焦げ目がつくまで炒めます。
- ⑤火を弱火にし、めんつゆ・みりんを回し入れ、汁気がなくなるまで炒めます。
- ⑥お好みでかつおぶし・かいわれ大根をのせてお召し上がりください。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。