



我一小給食レシピ



献立名

コーンポテト

献立使用日 : 6月13日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
じゃがいも	430g	中4個
玉ねぎ	70g	中1/3個
ホールコーン	70g	
炒め用油	8g	小さじ2
塩	2.2g	小さじ1/3
こしょう	少々	
パセリ	6g	6切程度

食品名	分量	目安量・備考

〈作り方〉

- ① じゃがいもは厚めのいちちょう切りにして、蒸しておきます。(ゆでたり、電子レンジ加熱を行ってもだいじょうぶです。)
- ② 玉ねぎは横半分に切った後、薄切りにします。パセリは茎を取り除き、みじん切りにしておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎとコーンを炒めます。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたらじゃがいもとパセリを加えてさっと炒めます。
- ⑤ 塩・こしょうで味をつけて仕上げます。

シンプルながらも味わいがあり、子どもに人気の一品です。油の代わりにバターを使っても、コクが出て違ったおいしさが出てきます。

