



里芋のジャーマンポテト

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3~4人前

- ・凍 里芋 1/2パック(80g) 1パック(160g)
- ・凍 ポーク皮なしウインナー 1/2パック(45g) 1パック(90g)

【家庭で用意】

・コンソメ顆粒	小さじ1/2	小さじ1
・水	大さじ1/2	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・おろしにんにく	小さじ1/2	小さじ1
・粉パセリ	適量	適量

〈栄養成分1人前(74g)あたり〉(全体を2人分として計算)

☐ 136kcal ☐ 蛋 3.7g ☐ 脂 10.9g ☐ 炭 6.8g ☐ 塩 0.9g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ポーク皮なしウインナー	●	●	●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【したごしらえ】

里芋は冷凍のままお使いください。
ポーク皮なしウインナーは解凍しておきます。
Aを混ぜ合わせておきます。

- ① ポーク皮なしウインナーは約5mm幅の斜め切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、里芋と①を約5分炒めます。
- ③ 里芋に竹串がスッと通る柔らかさになったら、A、おろしにんにく、塩・こしょうを加えて更に炒めます。
- ④ 全体をよく混ぜたらお皿に盛り付けます。粉パセリを振ったらできあがり。