



☆じゃがいものキムチおやき（2人分）☆

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ・じゃがいも・・・2個  | ・小麦粉・・・大さじ2 |
| ・豚バラ肉・・・100g | ・片栗粉・・・大さじ2 |
| ・キムチ・・・50g   | ・塩コショウ・・・少々 |
|              | ・サラダ油・・・適量  |



- ① 皮をむいたじゃがいもをすりおろす。
- ② 豚バラ肉は細切りにしておく。
- ③ 小麦粉・片栗粉・塩コショウ・キムチ・②の豚肉を加えて、よく混ぜて4等分にします。
- ④ フライパンに油を引き、③を両面こんがり焼いて完成。

\*キムチの辛味がピリッとしていて、食がすすむ一品です。

☆じゃがいものごまみそ和え（2人分）☆

- |                |   |                |
|----------------|---|----------------|
| ・じゃがいも・・・小7～8個 | A | ・白みそ・・・大さじ1    |
| ・青ネギ・・・少々      |   | ・すりごま・・・大さじ2   |
|                |   | ・しょうゆ・・・大さじ1/2 |
|                |   | ・砂糖・・・大さじ2     |



- ① じゃがいもは皮をむき、半分に切る。皿に並べてラップを軽くかけ、800Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② Aを混ぜ合わせて①にからめる。
- ③ 出来上がりに青ネギの細切りをかける。

\*小さい新じゃがいもを素揚げにして、ごま和えにしても美味しいですよ。

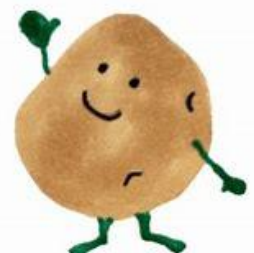
☆じゃがいも焼売（2人分）☆

- |              |   |              |
|--------------|---|--------------|
| ・じゃがいも・・・大1個 | A | ・片栗粉・・・大さじ2  |
| ・豚ひき肉・・・200g |   | ・しょうゆ・・・小さじ2 |
| ・たまねぎ・・・1/2個 |   | ・砂糖・・・小さじ2   |
| ・青菜・・・適量     |   | ・ごま油・・・小さじ1  |
| ・塩コショウ・・・少々  |   |              |



- ① たまねぎはみじん切りにし、しんなりするまで炒め、冷ます。
- ② じゃがいもは皮をむき、スライサーで細切りにし、塩コショウをふりしんなりさせて、10等分にする。
- ③ 豚ひき肉に①とAを加えよく練る。10等分にして丸める。
- ④ ラップに②のじゃがいもを広げて、③をのせて包むように形を整える。
- ⑤ 青菜を敷いた蒸し器で15分蒸す。

\*お好みでグリーンピースをのせてください。



## ☆ハッシュドポテト（2人分）☆

- ジャがいも・・・2個
- 塩コショウ・・・少々
- 片栗粉・・・大さじ2

- ① ジャがいもは皮をむき、スライサーで細切りにし、塩コショウ、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひいて、①を丸く広げて両面を焼く。  
\*ピザ用チーズを入れて焼いても美味しいですよ。  
\*ジャがいもは、水にさらさないでね。



## ☆肉巻きポテト《2種類》（2人分）☆

- ジャがいも・・・2個
- 薄切り肉・・・200g
- 小麦粉・・・適量
- サラダ油・・・適量
- 塩コショウ・・・適量
- 焼肉のタレ・・・大さじ2

### <マッシュポテト肉巻き>

- ① ジャがいもの皮をむき、茹でてつぶしておく。塩コショウで薄く味をつける。
- ② ①を棒状に握り、薄切り肉を巻き付ける。
- ③ ②に小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を引いて、③を転がしながら焼き、焼肉のタレをからめて完成。

### <拍子切り肉巻き>

- ① 1cm幅に拍子切りにしたジャがいもを軽くラップをかけ、800wで3分加熱する。
- ② ①のジャがいもの粗熱を取り、お肉を巻いていく。
- ③ ②に小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を引いて、③を転がしながら焼き、焼肉のタレをからめて完成。

\*マッシュと拍子切りの2種類で肉巻きを作りました。どちらも美味しいので、どちらの食感がお好みか、ぜひ作ってみてくださいね。



\*ジャがいもの旬は、春と秋の2回。コロッケなどのレシピが定番ですが、今回は簡単に作れるものを紹介しました。

マッシュポテトは、男爵。ごま和えと肉巻きにはメイクインがお勧めです。

ぜひ作ってみてくださいね♡