

ハッシュポテト

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

材料(2人分)

産直 淡路島たまねぎ
(薄切り)1個
じゃがいも(千切り).....1個
A ピザ用チーズ 40g
コンソメ(顆粒).....小さじ1
片栗粉.....大さじ2

オリーブ油大さじ1
パセリ(みじん切り)..... 適量

POINT

工程 1 はポリ袋に入れて
振り混ぜても OK ♪

1. A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
たまねぎ
淡路島

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
オリーブ油小さじ2

バター 10g
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、
パラパラにならず、
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分ける。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。