

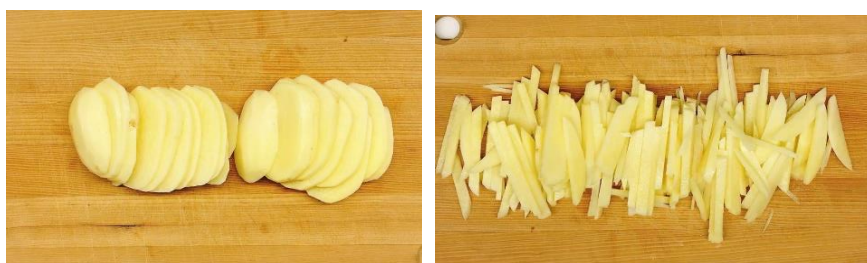


じゃがいものカリカリ焼き



作り方

①じゃがいもは皮をむき、5mm幅に千切りにする。
水にさらさないようにする。



材料(2人分)

じゃがいも(中)	2個
片栗粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
塩・こしょう	適量
オリーブ油	適量
パセリ(刻み)	適量

②ボウルに入れ、片栗粉、粉チーズ、塩、胡椒を入れて、混ぜ合わせる。

③フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブ油を熱し、②を入れる。

④片面にこんがり焼き色がいたら、ひっくり返し、両面を焼く。器に盛りつけて刻んだパセリを振る。



豆知識💡じゃがいも

アレンジレシピ 🍴🍴

のり塩チーズ
ハッシュドポテト



★世界中には約2000以上の品種があり、日本で栽培されているのは約20種程度。

★リンゴやほうれん草以上にビタミンCが豊富。デンプンに守られて加熱しても壊れにくいことも魅力。

★保存方法は基本常温。湿気を嫌うため、新聞紙で包むのもおすすめ🍃

★光に当たると、芽を出したり、光合成をして皮が緑色になるため、光を遮断して保存するとO。

※詳しくは動画にてご覧ください。