

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°

じゃがいものきんぴら



エネルギー
106kcal

たんぱく質
1.6g

脂質
6.4g

炭水化物
14.1g

食塩相当量
0.4g

●材料（4人分）

| | | | |
|-------|----------|----------|----|
| じゃがいも | 2個(300g) | 鷹の爪 | 適宜 |
| ごま油 | 大さじ2 | ごま | 少々 |
| [| 砂糖 | 小さじ2/3 | |
| | みりん | 小さじ1/2 | |
| | しょうゆ | 小さじ1と1/2 | |

●作り方

1. じゃがいもは皮をむいて、太めの千切りにする。水にさらして、アクをとる。
2. フライパンを熱しごま油で、水気を切った1のじゃがいもと鷹の爪を炒める。じゃがいもに火が通ったら、調味料を加えて水分をとばす。
3. 皿に盛り付け、ごまを散らす。

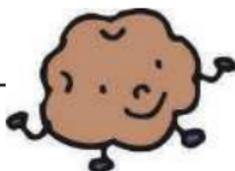
とびしまショッカン

プチ

アイデア

アレンジレシピ

- ・ベーコンと一緒に炒めて洋風に仕上げても
- ・片栗粉又は小麦粉をまぶしてフライパンに並べて、チーズをのせて焼いてピザ風に



一口メモ

じゃがいもの主な品種は男爵とメイクイーンです。

男爵はホクホクとした食感でマッシュポテトや粉ふきいもに、メイクイーンは煮崩れしにくいいため煮物に向いています。