

おうちでクッキング！！…じゃがいも

6月18日号

「じゃがいもウィンナー(ジャーマンポテト)」

- 1 じゃがいもを切ってゆでる。
(レンジで500w5分位加熱してもいいです)
- 2 たまねぎとウィンナーを切る。
- 3 フライパンでたまねぎとウィンナーを炒める。
- 4 じゃがいもも入れて炒めて塩コショウをする。
- 5 とろけるチーズを最後にのせてもおいしいよ！

「じゃがいもの千千ミ(お好み焼き)」

- 1 じゃがいも(2個)をすりおろして水分を切る
- 2 切ったニラ(半束)と千切りニンジン(少し)を入れる。
- 3 卵1個、小麦粉大さじ3、片栗粉大さじ3、鶏がらスープ小さじ1を入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにごま油をひき両面焼く。

ポン酢をつけて食べたらおいしいよ！！

親子でつくってみてね！



じゃがいもには
おなかの調子をよくしたり
からだを元気にしてくれる
力があるよ！