

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 2 1

じゃがもちくん

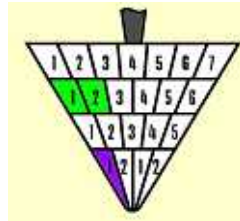
(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜2つ

牛乳1つ

エネルギー	247kcal
タンパク質	7.6g
脂質	9.8g
塩分	1.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

じゃがいも...	中2個
片栗粉...	大さじ3
オリーブ油...	少々
ピザソース...	大さじ3
玉ねぎ...	1/4個(30g)
ピーマン...	1/3個(15g)
サラミ...	薄切り10枚(20g)
とろけるチーズ...	25g



レシピ提供者から...

ひとつこと

じゃがいも生地のもちもちが良いです。



作り方

じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまで煮てつぶす。

に片栗粉を入れてよくねる。

20㍻位の円になるようにのばす。

フライパンにオリーブ油を薄くひいて、を薄いきつね色になるまで弱火で焼く。

一度火を止めて、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、サラミ、とろけるチーズでトッピングをする。ふたをして弱火でチーズがとけたら出来上がり。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。