

＜じゃがいもと牛そぼろの 炊き込みご飯＞

材料(4人分)

米	2合
じゃがいも	2個(約200g)
だし汁	2カップ
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
牛ひき肉	150g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みつば	少々
サラダ油	適量
しょうが	適量

- ① 米は洗い、ざるに上げて30分位おく。
- ② じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水にさらしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛ひき肉を炒め、すりおろしたしょうがを加え、Bを入れ汁気をとばすように炒める。

- ④ ①の米とAを合わせ、じゃがいもを平らに上にのせて炊く。
- ⑤ 出来上がったらざっくり混ぜ、③を入れてよく混ぜる。器に盛り、刻んだみつばをちらす。

＜干しえび入り いもチヂミ＞

材料(4人分)

じゃがいも	4個(400~500g)
干しえび	15g
とうがらし	適量
塩	少々
ごま油	大さじ1
ポン酢	適量

- ① じゃがいもは皮をむいて水にさらす。
- ② じゃがいもの水気を拭いてすりおろし、ボウルに入れ、さらに干しえび、とうがらし、塩少々を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱しごま油をしき、②をスプーンですくい落とし入れ、4~5cmの大きさに焼く。
- ④ ふたをして3~4分焼く。
- ⑤ ふたを取って裏返し、再びふたをして3分焼く。
- ⑥ 器に盛り、ポン酢をつけていただく。

<キムチ入り いもチヂミ>

材料(4人分)

じゃがいも	4個(400~500g)
キムチ	50g
とうがらし	適量
塩	少々
ごま油	大さじ1
ポン酢	適量

- ① じゃがいもは皮をむいて水にさらす。
- ② じゃがいもの水気を拭いてすりおろし、ボウルに入れ、さらにキムチ、とうがらし、塩少々を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱しごま油をしき、②をスプーンですくい落とし入れ、4~5cmの大きさに焼く。
- ④ ふたをして3~4分焼く。
- ⑤ ふたを取って裏返し、再びふたをして3分焼く。
- ⑥ 器に盛り、ポン酢をつけていただく。

<かぶとじゃがいものポタージュ>

材料(4人分)

かぶ	2株(約200g)
じゃがいも	2個(約200g)
小松菜	1束
ローリエ	1枚
豆乳	1~1.5カップ
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ4
黒こしょう	少々

(かぶとじゃがいも)

- ① かぶは実を4等分、葉は2cmの長さに切る。じゃがいもは皮をむき、4等分に切り洗う。(水にさらさない)
- ② 鍋にかぶとじゃがいも、かぶる程度の水とローリエを入れて中火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め、ふたをして柔らかくなるまで煮る。その後、ローリエを取り出しブレンダーでかくはんする。
- ④ ③を鍋に戻し豆乳を入れてよく混ぜ、好みのとろみになるまで温め、塩で調味する。

(かぶの葉と小松菜)

- ① 別鍋にかぶの葉と小松菜、水を一緒に火にかけて、柔らかくなるまで加熱したら火を止める。
- ② ①をブレンダーでかくはんする。
- ③ ②を鍋に戻し、豆乳を少々加えて混ぜ温め、塩で調味する。
- ④ 器にかぶとじゃがいものポタージュを入れ、中央に③を注ぎ、オリーブオイル、黒こしょうをかける。



<じゃがいもドレッシングのサラダ>

材料(4人分)

大根	1/4本
人参	1/4本
水菜	1/2袋
シュンギク	1/2袋
リーフレタス	1/2袋
ブロッコリー	1/4株
プチトマト	4個

- ① 大根と人参を千切りにする。
- ② 水菜、シュンギク、リーフレタスを食べやすい大きさに切る。
- ③ ブロッコリーを小房に分けて茹でる。
- ④ ①②の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の野菜を器に盛り、ブロッコリーとトマトを飾る。
- ⑥ じゃがいもドレッシングをかけて出来上がり。

<じゃがいもドレッシング>

材料

じゃがいも	120g
コンソメ	1個
水	1.5カップ
酢	50ml
オリーブオイル	20ml
レモン汁	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1

A

- ① じゃがいもを1cm角に切り、水にさらす。
- ② 鍋に水とコンソメを入れる。
- ③ ②にじゃがいもを入れ、柔らかくなったら火を止めて冷ます。
- ④ ③とAをミキサーに入れ、かくはんする。

<じゃがいものガレット>

材料(4人分)

じゃがいも	4個(約460g)
りんご	90g
スライスチーズ	3枚
塩	適量
オリーブ油	適量
はちみつ(お好みで)	適量

- ① じゃがいもの皮をむき、スライサーで細切りにする。(なければ包丁で千切り) ボウルに入れ、塩少々を振り混ぜておく。(水にはさらさない)
- ② りんごは皮をむき、薄くスライスする。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、じゃがいも1/2ほど全体に広げ入れる。その上にりんご、スライスチーズをのせ、残りのじゃがいもをかぶせるようにのせる。
- ④ 丸く形を整え、始めは強火にかけ、フライ返しで全体を時々押さえながら焼く。
- ⑤ 弱火にしてふたをし、裏返ししながら両面をしっかりと焼く。
- ⑥ 切り分けて器に盛り、塩を軽く振る。
- ⑦ お好みで、はちみつをかける。