



# レンジdeジャーマンポテト



## 材 料 (2人分)

- じゃがいも …… 小2個
- オリーブ油 …… 小さじ1
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 塩・こしょう… 少々
- ウインナー …… 2本
- パセリ …… 少々

## 作り方

- ① じゃがいもは厚めの半月切りにし、水にさらす。玉ねぎは薄切り、ウインナーはななめ切りにする。
  - ② 耐熱容器に水切りしたじゃがいもを入れ、ラップをしてレンジで2分加熱。
  - ③ ②に玉ねぎ、ウインナー、オリーブ油、塩こしょうを入れ、さらに2分加熱し、パセリをちらす。
- ※オリーブ油がなければ、サラダ油でも可。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 152Kcal
- 塩分 0.4g