

ハッシュド

たまポテト



調理時間  
**20分**

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 233kcal \*食塩相当量: 1.2g

材料(2人分)

産直 淡路島たまねぎ  
(薄切り) .....1個  
じゃがいも(千切り).....1個  
ピザ用チーズ ..... 40g  
コンソメ(顆粒).....小さじ1  
片栗粉.....大さじ2

オリーブ油 .....大さじ1  
パセリ(みじん切り)..... 適量

POINT

工程 1 はポリ袋に入れて  
振り混ぜても OK ♪

1. ①を混ぜ合わせる。
2. フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、1を広げ、両面にこんがり焼き色が付くまで焼く。
3. 食べやすい大きさに切り、皿に盛り、パセリを散らす。

PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P. 2~3で詳しく  
ご紹介しています



産直  
たまねぎ  
淡路島

とろ〜り甘い♪

たまねぎの

ガリバタステーキ

調理時間  
**10分**

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 106kcal \*食塩相当量: 0.6g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

産直 淡路島たまねぎ ...1個  
オリーブ油 .....小さじ2

バター ..... 10g  
おろしにんにく ..... 少々  
しょうゆ ..... 小さじ2  
パセリ(みじん切り) ..... 適量

POINT

たまねぎの芯を付けたまま焼くことで、  
パラパラにならず、  
中がとろりと焼き上がります。

1. たまねぎの皮をむき、芯は残して上下を切り落とし縦半分に分ける。  
耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジで4分加熱する。
2. フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、たまねぎの断面を下にして焼く。焼き色が付いたら、ふたをして弱火にし、2分程蒸し焼きにする。
3. バター、にんにくを入れ、香りが立ったら、しょうゆを回し入れ全体にからめる。
4. 器に盛りパセリを散らす。

