

わが家のレシピに
仲間入り

ジューシーで
うまみ
たっぷり♪

はちかつ キッチン

No. 7

ホク
ホク♪

子どもに
おすすめ★

固 保健総務課 (☎ 829・7771)

協力：特定非営利活動法人 ななクラブ

香ばしさを利用



1人分…489kcal、食塩相当量 1.0g

食感が楽しい

じゃがいもとひき肉の パリパリチーズ焼き

材料(4人分)

牛豚ひき肉	400g
じゃがいも	4~5個(500g)
玉ねぎ	1個(200g)
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少量
ポテトチップス	20枚程度
ピザ用チーズ	70g

作り方

- 1 じゃがいもは5mmの細切りにして、さっと水にさらして水けをきる。
- 2 耐熱容器に①と大さじ1程度の水を入れてレンジで2分程度加熱する。
- 3 玉ねぎはみじん切りにする。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、③を入れて透き通るまで炒める。
- 5 ④にひき肉を加えて色が変わるまで炒め、フライパンにひき肉を押しつけてこんがりとし焼き色をつける。
- 6 ⑤に②を加えて火が通るまで炒め、aをふる。
- 7 グラタン皿に⑥を入れ、ポテトチップス、チーズの順に上にのせる。
- 8 ⑦をオーブントースターに入れ、3~4分焼いて焼き色をつける。



塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



焦げ目をつけて香ばしく!

- 焼いて香ばしい風味をつけることで、少しの塩気でもおいしく食べられるよ。

素材のうまみで味つけを少なく!

- 素材本来のうまみで、少ない量の調味料でも料理がおいしく仕上がるよ。

ねやまるアドバイス

- 4人分のじゃがいもをレンジで加熱する時は、量が多いので、2回に分けて加熱しよう。
- ポテトチップスのパリパリとした食感をプラスし、食感にアクセントをつけよう。

