

わが家のレシピに  
仲間入りはちかづ  
キッチン

No. 7

問 保健総務課 (☎ 829・7771) 協力: 特定非営利活動法人 ななクラブ

ホク  
ホク♪子どもに  
おすすめ★ジューシーで  
うまみ  
たっぷり♪

香ばしさを利用

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、さつ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。



## あふたーわーど

Afterword

3月と言えば、ひな祭り。小さい頃はひなあられが大好きでした。今年のひな祭りは令和3年3月3日。ぞろ目ですね。3時33分33秒のタイミングで時計を見ることができたらいいことがありますね(笑)。

春

市公式アプリ  
もっと寝屋川

市フェイスブック



市ツイッター

iOS用

Android用



市ホームページ

市 YouTube  
公式チャンネル

市Instagram