

## ジャーマンポテト

## 【材料】 ※2～3食分作れます

ジャガイモ(中)・・・2個  
玉葱・・・・・・・・・・1/4個  
ウィンナー・・・・・・・・4本  
コンソメの素  
塩・コショウ

## 【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー



エネルギー130kcal タンパク質4.0g

調理時間  
約15分1食あたりの価格  
約100円

## ～つくりかた～

- ① ジャガイモ：洗って皮付きのまま1～2cmの角切り。  
玉葱：皮を剥き薄切り。ウィンナー：3等分に切る。
- ② 切った材料を全て耐熱容器に入れ、調味料を加えたらかき混ぜ電子レンジ600Wで5分加熱し、かき混ぜたら更に600Wで5分加熱する。
- ③ 蓋を外してかき混ぜ、粗熱が取れて味が馴染んだら完成。

## ～メモ～

- ・ ウィンナーの代わりにハムやベーコンでも美味しく出来ます。また、フライパンで炒めても美味しく出来上がります。
- ・ 電子レンジを使用する際は容器が非常に熱くなります。火傷に注意しましょう。