

ほっとポテチ

富山 邑子

材料・分量(4人分)

じゃがいも	300g	ウインナー	4本
バター(有塩)	20g	オクラ	2本
牛乳	200cc	オリーブオイル	大さじ1
小麦粉	大さじ2	しじみのつくだ煮	30g
塩	少々	スイートコーン(缶詰)	大さじ4
こしょう	少々	サンチュ	4枚
かぼちゃ	50g	ミニトマト	4個

作り方(時間:40分)

- ① じゃがいもは皮を剥き、ゆでてからつぶし、熱いうちにバターを入れて混ぜ、牛乳、小麦粉を少しずつ入れ、よく混ぜ、塩、こしょうする。
- ② かぼちゃを3cm位に切って、薄切りにし、レンジで1～2分加熱する。ウインナーは1～2cmに切る。オクラも1～2cmに切る。
- ③ フライパンを熱し、オリーブオイルをぬって①を流し入れる。その上にしじみのつくだ煮を中心に置いて、コーン、②をのせる。下の面がフツフツと焼けたら、4つに分け、裏返して焼く。
- ④ 裏面を上にしてサンチュを敷いた皿に盛る。4つにくし形切りしたミニトマトを添える。

セールスポイント

年齢に関係なくおいしく、夏野菜と牛乳をいっしょに摂ることが出来る。