

アスパラ入りリジューマンポテト

材料

(大人 2 人子ども 2 人分)

・じゃが芋	1 コ
・玉ねぎ	1/2 コ
・アスパラ	150g
・ベーコン	50g
・サラダ油	小さじ 1
・塩	ひとつまみ
・塩コショウ	ひとつまみ
・コンソメ顆粒	小さじ 1 弱
・乾燥パセリ	お好みで

レンジで下処理すると、野菜の甘みを引き立てるので、調理室ではスチームオーブンで蒸気をあててから炒めています。

作り方

- 1、じゃが芋は皮をむいて短冊状に切り水にさらしておく。
- 2、玉ねぎは長さを半分にして 5mm 幅くらいに切る。
- 3、アスパラは長さ 2-3 cm の斜め薄切りに、ベーコンも 1 cm 幅に切っておく。
- 4、1 のじゃが芋と 3 のアスパラを耐熱ボウルに入れてお好みの固さになるまでレンジにかける。
- 5、フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎ・ベーコンを順に炒めていく。
- 6、玉ねぎがしんなりしたら 4 を合わせてさらに炒め、各種調味料で味を整える。
- 7、最後に乾燥パセリをふりかけて完成！