

- ① ボウルにじゃがいも、人参、片栗粉、チーズを入れて、全体を混ぜ合わせる。

ポイント 片栗粉が全体に行き渡るように、さっくりと混ぜましょう。



- ③ ふたをして、弱火で5~6分程焼く。裏返して中火にし、ふたを外したままかるく焼き目がつくまで2~3分程焼く。

ポイント 裏返すときに崩れた場合は、フライ返しで形を整えましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①を入れて平らに広げ、フライ返しなどで軽く押さえながら形を整える。

ポイント 厚さが均一になるように広げて、丸く形を整えましょう。



- ④ お好みで食べやすく切り分け、みじん切りにしたパセリを散らす。トマトソースを添えて、食べるときにつける。

ポイント 焼きたては熱いので、やけどをしないように気をつけてください。



*食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。*火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。*計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

お届けの食材

じゃがいも	100g	ミックスチーズ	1袋
人参	60g	片栗粉	1袋
パセリ(仕上げ用)	1房	トマトソース	1袋

*じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

*野菜は洗浄済み *重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材 下準備

油 大さじ1 パセリをみじん切りにする。

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

トマトソース

カットトマト缶	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2

*片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- ソースの材料を耐熱容器に入れてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で30~40秒加熱する。
- じゃがいも(メークイン)は4~5cm長さの細切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。人参は4~5cm長さの細切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

じゃがいもは水にさらすことで、アクを取り除き、変色を防ぎます。