

新ジャガのオイル焼き

アンチョビが
決め手！



【材料】 (3~4人分)

ジャガイモ	3個
キャベツ	1/3玉
パセリ	適量
アンチョビ	2枚
ニンニク (チューブ市販)	適量
オリーブオイル	大さじ2
黒コショウ	適量

【下準備】

- ① ジャガイモは皮をむき、3センチほどの角切りにして水にさらしたあと、水気を切る。
耐熱皿にジャガイモを並べ、軽くラップをして軟らかくなるまでレンジにかける。※目安：5分程度
- ② キャベツは、ジャガイモの大きさに合わせてざく切りにする。
- ③ アンチョビは、みじん切りにする。
- ④ パセリは、みじん切りにする。

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルを引き、ニンニク、①のジャガイモを入れて焼き色がつくまで炒める。
2. 1.に②のキャベツ、③のアンチョビを加えて更に炒める。
3. キャベツがしんなりしてきたら、黒コショウをふりかけ、ひと混ぜして火を止める。

※味が薄いようであれば、塩を加える。



お手軽一品！ もっちり美味しい「ジャガイモ餅」

【作り方】

【材料】 (2個分)

ジャガイモ	1個
片栗粉	大さじ2
《好きな具材》	
チーズ	
ケチャップ	など

1. ジャガイモは、軟らかくなるまで茹でて水気を切り、潰す。片栗粉を加え、塩コショウ (適量) をしてよく混ぜる。
※片栗粉を増やすと、もっちり感が増します。
2. 1. のジャガイモの半量を取り、中にお好きな具材 (チーズ・ケチャップ・マヨネーズなど) を入れて小判型にまとめる。
3. フライパンにバターを引き、両面に焼き色がついたらできあがり。

