

給食メニューでクッキング！

★★新じゃがで作ろう！人気の2品！

「ツナマヨポテト」♥「じゃがいものチーズ煮」

新じゃががおいしい時季です。今回は給食でも人気のじゃがいも料理を2品紹介します。「ツナマヨポテト」は食パンとスライスチーズとセットで提供することが多いです。セルフサンドイッチでパンにはさんで食べるとおいしいです。「じゃがいものチーズ煮」もパンに合うおかずです。どちらも簡単ですので、ぜひお試しください。

「ツナマヨポテト」

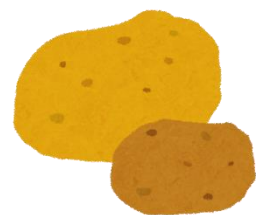
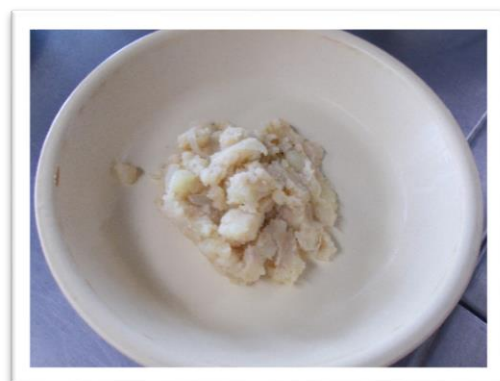
【材料】作りやすい量

【材料費】全体で約360円

- | | | | |
|--------|-----------------|--------|----|
| ・ツナ缶 | 1缶…油を軽く切っておく | | |
| ・じゃがいも | 3個…皮をむいて小さめの角切り | | |
| ・玉ねぎ | 1/2個…短冊切り | | |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | ・塩 | 少々 |
| ・マヨネーズ | 大さじ3 | ・黒こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① 鍋にじゃがいもと水を入れ火にかける。じゃがいもが煮えたら湯を捨て、鍋にもどし、マッシャーなどでじゃがいもを軽くつぶす。
- ② フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎとツナを炒め、塩・こしょうをする。
- ③ ①の鍋に②を入れ、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。



「じゃがいものチーズ煮」

【材料】作りやすい量

【材料費】全体で約370円

- | | | | |
|-------------|-----------------|-------|----|
| ・じゃがいも | 3個…皮をむいて小さめの角切り | | |
| ・ウインナーソーセージ | 3本…小口切り | | |
| ・スライスチーズ | 2枚…ちぎっておく | | |
| ・ホールコーン | 大さじ2 | | |
| ・玉ねぎ | 1/2個…短冊切り | | |
| ・パセリ | 少々…みじん切り | | |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | | |
| ・コンソメ | 小さじ1/3 | ・塩 | 少々 |
| ・水 | 100ml | ・こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① 鍋にじゃがいもと水を入れ火にかける。じゃがいもが煮えたら湯を捨て、鍋にもどしておく。
- ② 別鍋にサラダ油をひき、玉ねぎ、ウインナー、コーンを炒める。水を加え、沸いたらコンソメとチーズを加えて溶かす。
- ③ ①のじゃがいもを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

※じゃがいもはゆでずに、電子レンジで加熱すると手軽にできます。チーズは溶けるタイプの物より、プロセスチーズの方がおいしくできるような気がします。お好みのチーズでお試してください。

おいしいです！

