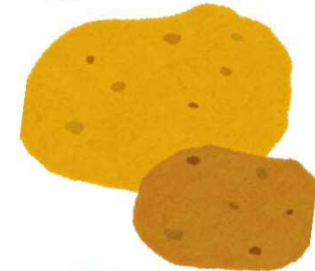


じゃがいものおかか和え



材料（2人分）

・じゃがいも	1個（150g）
・サラダ油	小さじ2（8g）
・醤油	小さじ2（12g）
・みりん	小さじ2（12g）
・かつお節	2g



作り方

1. じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。ラップをして電子レンジで加熱する（500W 3分30秒）。
2. フライパンに油を入れ中火でじゃがいもを軽く焦げが出来るくらい炒める。
3. 弱火にしてみりんを入れひとまぜし、醤油を加える。
4. かつお節をじゃがいもの上に盛り付ける。

ひとことメモ

*味付けはシンプルですがしっかりジャガイモに染み込んでいます。
かつお節の香りもよく、ホクホクなジャガイモと合っています。

栄養価（1人分）
エネルギー：116kcal
食物繊維：1.0g
食塩相当量：0.9g

