

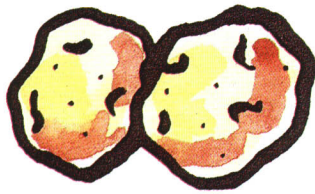
## じゃが芋のんにく炒め

### ■作り方

- ①じゃが芋を食べやすい大きさに切り、やわらかく茹でておく。
- ②茹であがった芋をザルにあげておく。
- ③にんにくをつぶし、更にもじん切りにする。
- ④鍋ににんにく、削り節を入れて炒め、しょうゆで味をつける。
- ⑤④にじゃが芋を入れ、和えるように炒める。
- ⑥じゃが芋全体に味がついたところで出き上がり。

### 材料

じゃが芋	中4ケ
にんにく	1かけ
削り節	適量
しょうゆ	20cc
油	少々



## ポテトピザ

### ■作り方

- ①じゃが芋はゆでてつぶし、塩、こしょう、小麦粉を入れよく練る。
- ②①を丸めてフライパンに油をひいて焼く。
- ③②の上にケチャップをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ハム、コーン、グリーンピース、ゆでた人参、パセリを盛りつけ一番上にとろけるチーズをのせてオーブンでチーズがとけるまで焼く。

### 材料

じゃが芋	中2ケ、玉ねぎ	中1/4ケ	
ハム	2枚、ピーマン	少々	
人参	少々、コーン	少々、パセリ	少々
グリーンピース	少々、とろけるチーズ	少々、	
塩こしょう	少々、小麦粉	大さじ1、	
ケチャップ	大さじ2、油	大さじ2	



(資料提供者 泉崎村 箭内京子さん)

(資料提供者 泉崎村 西牧とも子さん)