

新じゃがのバター醤油炒め



材料（2人分）

じゃがいも：150g
たまねぎ：80g
青ねぎ：10g
バター：6g
しょうゆ：小さじ1・1/3
粗びきこしょう：少々

栄養価

エネルギー：99kcal 塩分：0.7g

作り方

- ① じゃがいもは大き目の乱切りにする。器に入れてラップをかけ、レンジで加熱する。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンを温め、バターを溶かし、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤ じゃがいもとねぎを加え、さっといため、しょうゆと粗びきこしょうで調味する。

ポイント

じゃがいもは大き目に切るため、炒める前にレンジで加熱し、火をとおしておきます。そうすることで、バターの使い過ぎを防ぎます。