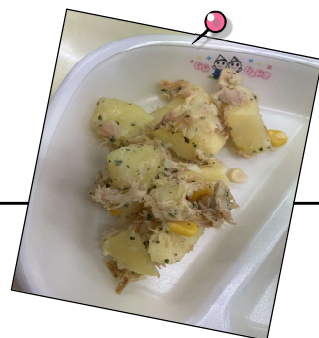


ツナポテト



【材 料】：4人分

- | | | |
|---------|------|-------|
| ・無塩バター | 10g | ～調味料～ |
| ・ツナ水煮 | 40g | ・塩 |
| ・じゃがいも | 200g | ・こしょう |
| ・ホールコーン | 20g | ・パセリ |
| ・ダイスチーズ | 8g | |

ひとつまみ程度
少々
適量

《下ごしらえ》

- ①じゃがいもは皮をむいて乱切りし、ゆでておく。
※耐熱容器に入れて、電子レンジ600Wで4～5分で加熱してもよい。
- ②パセリはみじん切りにして、水にさらしておく。

《作り方》

- ① 温めたフライパンに無塩バターとツナを入れ、炒める。
- ② さらにホールコーンを入れて、さっと炒める。
- ③ ゆでておいたじゃがいもを入れ、ざっくりと炒め合わせる。
- ④ ダイスチーズ、塩、こしょう、水気を切ったパセリを入れ、全体がよく混じったら、完成です！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
62	3.1	1.6	0.5

※1人当たり

調理のポイント

パセリは、乾燥のものでも代用できます。
ツナの旨味、チーズの塩分が出るので、塩は控えめで調整してください。
ツナかわりに、ウィンナーやベーコンでも美味しく作ることができます。
多く作ったときや、食べきれないときなどはパン粉をつけてコロケにするのもおすすめです。

