



熟成あらびきフランクのジャーマンポテト



材料(3人分)

- 熟成あらびきフランク
ノンスモーク…1パック(3本)
- じゃがいも…2個(150g×2)
1.5cm厚スライス(皮付でよい)
- 玉ねぎ…1個(120g) 1cm厚輪切り
- 塩…2.0g
- にんにく…2かけ
- バター…20g
- 水…20cc

- 1 炊飯器の内釜にじゃがいもを並べます。
- 2 玉ねぎを加え、上から塩を振ります。
- 3 残りの材料を全て入れ、炊飯器を炊込ご飯モードにしてスイッチを入れます。鍋で作る場合も同様に鍋の中に材料を入れてフタをして弱火で調理します。蒸気が逃げないようにして蒸気の熱でじゃがいもをふかすイメージで作ってください。焦がさないよう注意して、焦げそうになったら水を少量加えてください。

おすすめ食材

ツルヤプレミアム 特色JAS 熟成あらびきフランク ノンスモーク

国産豚肩肉を100%使用し、72時間以上熟成することで旨味と風味が醸し出されたフランクです。結着剤、つなぎ等を使用せず製造しました。



栄養量	エネルギー	319kcal	脂質	22.3g	食塩相当量	1.9g
	たんぱく質	10.2g	炭水化物	25.1g		