



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お肉惣菜「ハニーマスタードチキン」を使用した
ハニーマスタードジャーマンポテト



一人あたりのエネルギー 337kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

お肉惣菜 ハニーマスタードチキン 1パック
じゃがいも 2個
スナップえんどう 4本
サラダ油 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1

■作り方

- ① スナップえんどうは筋を取り、下茹でしておく
- ② じゃがいもは皮をむいて、2cmの角切りにし、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで4分程度加熱する
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れ、こんがり焼き目がつくまで炒めたら、塩、こしょう、しょうゆの順に加える
- ④ ③に①とハニーマスタードチキンを加え、さっと炒め合わせる

cooking memo