

揚げじゃが芋とハムのソテー（4人分）



材 料 名	分量	調 理 法
サラダ油	小さじ1/2	① じゃがいも…1cm厚さのいちよう切り パセリ…みじん切り ② じゃがいもを油で揚げる。 ③ 油でプレスハムを炒め、②のじゃがいもを加えて調味する。 ④ パセリをちらす。 ☆ベーコンやコーンビーフでも美味しく出来ます。
プレスハム	5枚	
じゃがいも	4個	
油		
し お	小さじ1/3	
こしょう	少々	
パセリ	少々	
エネルギー	158 kcal	
脂 肪	4.5 g	
塩 分	0.7 g	