

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
- 7K…20cc

・エネルギー……341kcal · 脂 質……22.3g · 食塩相当量……2.0g たんぱく質······10.1g · 炭水化物……25.5g









- 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。
- ●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

特定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に製造し ました。

