



### じゃがいものフライパンロースト

材料・分量 4人分

- ・じゃがいも ..... 剥き身で350~400g
- ・バター ..... 10g
- ・塩 ..... 2.5g
- ・胡椒 ..... 適宜
- (・パセリのみじん切り..... お好みで用意)



### 作り方

- ① じゃがいもをよく洗って皮を剥く。(新じゃがであれば、皮を剥かずそのまま。) 2~3cm角にカットする。
- ② フライパンを熱してバターを敷き、カットしたじゃがいもを入れる。すぐに塩・胡椒をして軽く炒め、蓋をして火を最弱にし、蒸し焼きをする。
- ③ 10分程したら蓋を開け、じゃがいもをかき混ぜてさらに蓋をし、引き続き10~20分焼く。柔らかくなれば出来上がり。  
\*最後に蓋を取って火力をアップし、カリッと仕上げる。  
皿に盛ってお好みでパセリを散らしてもよい。



### 講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。  
パリのホテルリツツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。  
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ  
チャンネルこあらん  
(STB 地上 111ch) にて  
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると  
役立つ「料理のツボ」と  
そのツボを生かした美味しい  
レシピを紹介します！