細切りの手間なしでお手軽に♪

冷凍ポテトでサラダガレット

材料(2人分)

細切りポテト(冷凍)‥200g	ミニトマト ‥‥‥‥‥4個
片栗粉‥‥‥‥‥大さじ1	レタス ‥‥‥‥‥‥‥適量
ピザ用チーズ ‥‥‥‥30g	シーザードレッシング‥適量
ベーコン ‥‥‥‥‥‥40g	粉チーズ ‥‥‥‥‥‥少々
オリーブ油 ‥‥‥大さじ1	

1. ベーコンは食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱皿に細切りポテトを乗せ、電子レンジ(500w)で3分加熱する。
   片栗粉、ピザ用チーズを加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンに1を入れ、カリッとするまで炒めて取り出す。
   オリーブ油(大さじ1/2)を足し、2を平らになるよう広げてヘラで押しながら焼く。
4. 焼き色がついたらひっくり返し、鍋肌から残りのオリーブオイルを回し入れ、焼き色が付くまで焼く。
5. 皿に盛り、レタス、半分に切ったミニトマト、3のベーコンをのせる。
   シーザードレッシングをかけ粉チーズを散らす。

ココがPOINT!

マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

チーズがカリカリに焼けるまで待ってからひっくり返すと失敗しにくいです。トッピングの野菜やドレッシングは、お好みのものでアレンジしても◎

2025.12

Enjoy Life! マミーマート