

冷凍ポテトでボリュームアップ!

肉巻きポテトのバターポン焼き



※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

細切りポテト(冷凍)・・・150g
豚バラ薄切り肉・・・180g
塩、こしょう・・・少々
薄力粉・・・・・・・・適量

ポン酢しょうゆ
・・・・・・・・大さじ2
A おろしにんにく
・・・・・・・・小さじ1/2
バター・・・・・・・・10g
お好みで
レタス、ミニトマト・・・適量

- 1 豚肉(長ければ半分の長さに切る)を広げポテトを4本ずつ巻く。塩、こしょうをふり薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンに1を巻き終わりを下にして並べる。弱中火にかけ、全面焼き目が付くよう向きを変えながら焼く。
- 3 火が通ったら弱火にし、Aを加えて汁気が飛ぶまで絡める。
皿に盛りお好みでレタス、ミニトマトを添える。

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!

ポテトは冷凍のままでOK!
ポテトが長すぎるとタレを絡めるときに折れてしまうので、
半分に折ってから巻くようにすると◎