

か
らだが

ほ
っとある

く
ッキング



ポテト リヨネーズ

材料 (4人分)

じゃがいも	大1個
揚げ油	適量
(ポテトチップスで代用可)	
油	小さじ1
豚肉スライス	100g
玉ねぎ	1/2個



調味料

ケチャップ	大さじ3
豚カツソース	大さじ1
コンソメ	少々
砂糖	小さじ1/2
粉パセリ	少々

おあめポイント！

「リヨネーズ」とは、フランスのリヨン地方の料理です。リyonは玉ねぎの特産地であり、ポテトリヨネーズは玉ねぎとじゃがいもを炒めあわせた料理です。ポテトチップスを代用で使うときは、塩分があるので味つけは薄めにしましょう。

作り方

- ① じゃがいもは薄くスライスしてパリッと揚げる
- ② 玉ねぎは短冊切りにする
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を炒める
- ④ 火が通ってきたら、玉ねぎを加えてよく炒める
- ⑤ 調味料を加えて味を整える
- ⑥ 揚げたじゃがいもを加えてさっと炒め、粉パセリを散らす