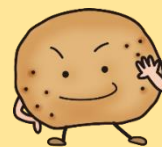


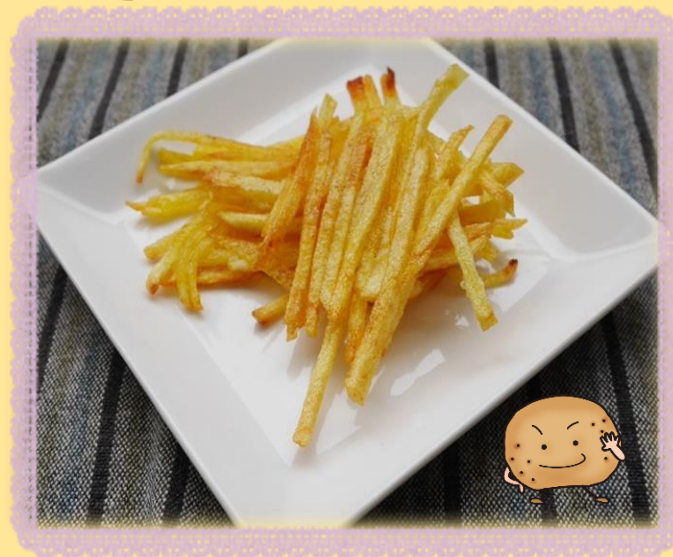


板じゃが



♡材料（4人分）♡

- | | |
|--------|------|
| •じゃがいも | 2個 |
| •サラダ油 | 大さじ2 |
| •塩 | 少々 |
| •こしょう | 少々 |



♡♡作り方♡♡

- ①じゃがいもは皮をむいて、スライサーで細いせん切りにする。
- ②水にさらさず、すぐに半量のサラダ油をひいたフライパンに一口大の板状にのばし、中火で焼く。
- ③焦げ目が付いたら裏返し、残りのサラダ油を加えて焦げ目が付くまで焼く。
- ④塩、こしょうで味付けする。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）