

調理例

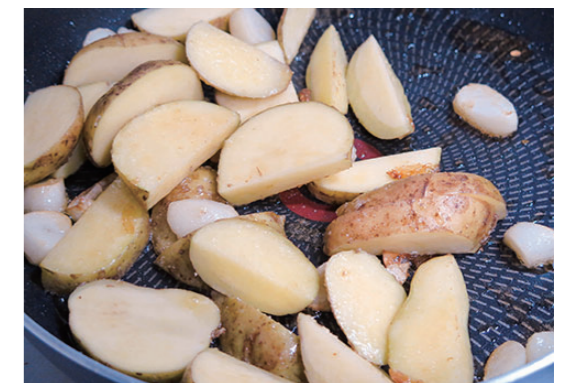
じゃがいものんにくソテー

材料 (2人分)

- 新じゃがいも…2個 (約200g)
- にんにく…2かけ
- サラダ油…大さじ3 ○塩…小さじ1/4

作り方

- 01 新じゃがいもは、皮つきのまま一口大に切り、水にさらして水けをきる。にんにくは皮つきのまま、横半分に切る。
- 02 サラダ油を弱火で熱し、にんにくを入れて炒め、香りが立ち、皮がパリッとしてきたらじゃがいもを加え、強火でざっと炒める。
- 03 塩を加えてひと混ぜし、中火にして10分ほど蒸し焼きに。こんがりと焼けたら完成！



からだに美味しい
レシピ

6

June

にんにく

~garlic~

健康ポイント ▶ 体力増強・疲労回復の代名詞！

- 抗菌・殺菌作用の強いアリシンが多く含まれ、食中毒予防に。
- 加熱処理でできるアホエンが、血液をサラサラ！
- スコルジニンが滋養強壮・疲労回復をサポート。