

## レンジで簡単ジャーマンポテト風

### 【材 料】

じゃがいも・・・中 3 個  
冷凍 MIX ベジタブル・・・50g  
冷凍ほうれん草・・・30g  
ウインナー・・・50g  
オリーブオイル・・・大さじ 1/2  
塩・・・小さじ 1 (いっぺんにかけないでかげんして)  
こしょう・・・少々

### POINT

じゃがいもはキタアカリを使用すれば更に時短になります。  
耐熱容器を出す時と、ラップを外すときには、蒸気が発生するので気をつけてください。



### 【作り方】 所要時間：15分

- 1 耐熱容器にじゃがいもとウインナーを入れる。塩とこしょうをふり入れる。
- 2 ラップをふわっとかけて、600w で5分加熱。
- 3 ようじ等で、じゃがいもの加熱具合を確認してから、冷凍ミックスベジタブルと冷凍ほうれん草を加えて混ぜる。
- 4 それを更に1分位加熱する。  
庫内で2分程蒸らす。  
↓左はチーズをのせて焼きました。

