

# 丸ごとじゃがいもポトフ

じゃがいもを  
丸ごと冷凍して♪

## <材料> 2人分

冷凍じゃがいも  
(小さめ2個 約100g×2)  
ウインナー(4本)  
塩(適量)、胡椒(少々)  
水(400ml)

## <作り方>

- ① 冷凍したじゃがいもを洗い、皮を剥く。  
(冷凍じゃがいもの皮は新じゃがでなくても、丸ごとツルっと剥けます。)
- ② 鍋に水を入れ、①をウインナーと一緒に約10分間煮込む。
- ③ じゃがいもを竹ぐしなどで刺して、スプーンと刺さればOK。
- ④ 塩、胡椒で味を調べて完成!

じゃがいもは、ピーラーや包丁で剥くと皮が厚くなりロスが出がち!

冷凍したじゃがいもは、水に浸け流水で洗うだけで皮が薄く剥けます。更に、冷凍することにより細胞が壊れるので、熱を加えると水分が素早く出て火が通りやすく、味が染み込みやすくなるんです!

丸ごと玉ねぎや人参等ほかの野菜を加えてもOK!

ベーコンや骨付き鶏肉、手羽先などアレンジも色々♪

疲れた時のスープ作りが気軽に簡単にできますよ。



じゃがいもを  
そのまま冷凍!

冷凍じゃがいもは、  
皮がツルっと剥けます!



冷凍してるので  
あっという間に  
火が通りますよ。

味を調べ完成♪

