

# 新じゃが芋のローズマリー炒め



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 67kcal 食塩相当量 0.5g

ジャガイモと相性の良いローズマリーを使った一品です。ローズマリーの香りが主張しすぎない程度にジャガイモに残り、塩分が少なくてもおいしくいただけます。

材料 (2人分) 調理時間 15分

新ジャガイモ中2個(300g) ローズマリー小さじ1 ニンニク1かけ オリーブオイル小さじ2 塩コショウ少々

## 作り方

(1)ニンニクはみじん切りにする。ジャガイモはよく洗い  
いちよう切りにし、

鍋でゆでる。軟らかくなったらざるにあげ水気を切る。

(2)フライパンにオリーブオイルを入れて弱火でローズマリーとニンニクを

炒め、香りがでてきたらジャガイモを入れて中火で炒める。

(3)塩コショウで味を調える。