

ツナポテト		【体の調子を整える】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	
じゃがいも	じゃがいも中 2個	厚めのいちよう	<p>① じゃがいもの皮をむいて切ってから、耐熱容器に入れ電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(ゆでても良い)</p> <p>② フライパンに油をしき、玉ねぎを炒める。</p> <p>③ そこに、じゃがいも、コーン、ツナを入れて炒め、塩、こしょうで味を調べ、あれば乾燥パセリを入れる。</p>
玉ねぎ	1/2 個	短めスライス	
コーン	40g		
ツナ	40g		
塩	少々		
こしょう	少々		
乾燥パセリ	少々		
炒め油	小さじ1		