

☆料理名 和風ジャーマンポテト

●材料(4人分)

じゃがいも	2 個程度(300g)
長ねぎ	4 本(300g)
ベーコン	40g
バター	8g
薄口しょうゆ	小さじ 1
黒こしょう	少々



●作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1 cmの半月切りにし、水にさらしてラップにくるみ、電子レンジで1~2分加熱し、軟らかいかくする。
- ② 長ねぎは3 cmの長さの斜め切りにし、ベーコンは幅1 cmの短冊切りにする。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、一度取り出す。
- ④ 一度フライパンをきれいにし、バターを溶かし、じゃがいも、長ねぎを炒め、薄口しょうゆで調味する。
- ⑤ ④を器に盛り、ベーコンをのせ、黒こしょうをふる。

(1人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 5.7g/塩分 0.5g