

ジャーマンポテト



【材料 4人分】

じゃがいも	2個
ベーコン	小2枚
アスパラガス	2本
粗挽きこしょう	適量
┌ オリーブオイル	大さじ1
A ニンニクすりおろし	少々
└ 塩こしょう	適量

【作り方】

- ① ジャがいもはよく洗い、皮つきのまま食べやすい大きさに切り、アスパラは根元の皮をむいて3cmほどの長さに、ベーコンは1cm幅に切り、耐熱容器に入れる。
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、①に回しかけさっくりと混ぜる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w)で4分加熱したら、全体をよく混ぜて再びラップをかけ、2分加熱する。器に盛り、粗挽きコショウをかけて完成。
(※じゃがいもが固い場合は、1分ずつ加熱し調整する。)

※フライパンを使う場合は、オリーブオイルを熱し、ベーコン、じゃがいもを加え、じゃがいもが柔らかくなったらアスパラを炒め、塩こしょうする。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ジャーマンポテト	90	2.2	3.1	5	1.2	0.1