

【ジャーマンポテト】

【材料(4人分)】

じゃが芋・・・中3個
玉ねぎ・・・1/2個
ベーコン・・・80g
オリーブ油・・・大さじ2
にんにく・・・1片
塩・・・ひとつまみ
A こしょう・・・少々
粒入りマスタード・・・大さじ1
パセリ・・・適量



1日の食塩の目標量 男性7.5g女性6.5g

【1人分栄養成分】

エネルギー150kcal たんぱく質5.7g 脂質9.2g 炭水化物16.0g 食塩相当量0.8g

【作り方】

1. じゃが芋は芽を取り除き、乱切りにする。(皮はついたままでOK) 茹でて柔らかくなったなら水気を切る。
2. 玉ねぎは薄くスライスに切り、にんにく、パセリはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
3. フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、火にかけて温まったら、ベーコン、玉ねぎ、1のじゃが芋の順番で炒める。Aを加えて出来上がり。

◆減塩レシピのワンポイント◆

にんにくやパセリなど香りの強い野菜を加える事で風味が増します。また、マスタードやわさびなどの辛味を加えると減塩でも美味しくいただけます。