



かんたん おいしい

アッピーレシピ

副 ジャーマンポテト



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 104キロカロリー

食塩相当量 0.4g

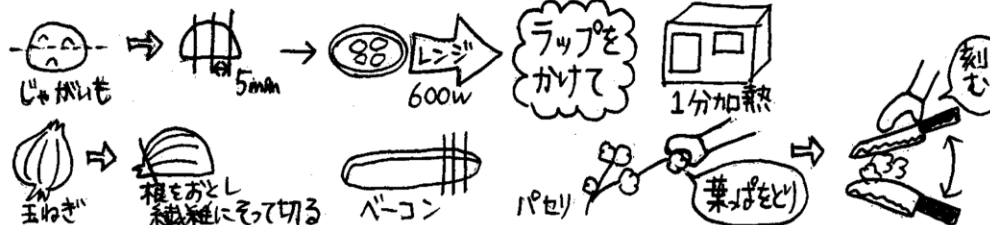
材料(2人分)

- じゃがいも・・・100g (中1個)
- 玉ねぎ・・・40g (中1/2個)
- ベーコン・・・20g
- オリーブオイル・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- パセリ・・・少々

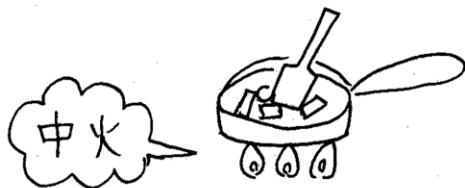
【作り方】

① ジャがいもは厚さ5mmのいちよう切りにする。水洗いして、レンジで1分加熱する。

玉ねぎは薄切り・ベーコンは短冊切り・パセリはみじん切りにする。



② フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらジャがいもを加えさらに炒める。



③ ②に塩・こしょうをして味を整え、パセリをふりかける。



余ったパセリの保存方法として2種類紹介します。

◎よく水洗いして水気を取り、そのまま冷凍する。

◎クッキングシートに広げてレンジで加熱する。広げて冷まして乾燥させる。

