



献立名

ジャーマンポテト



材料 4人分 〈切り方〉

- じゃがいも 2個 〈1cm角切り〉
- たまねぎ 1/2個 〈薄切り〉
- ベーコン 30g
〈1cm幅の短冊切り〉
- 油 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- パセリ 少々

○献立例○ ミルク食パン 牛乳 ツナサンド
ジャーマンポテト 鶏五目スープ

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① じゃがいもは茹でておく。
- ② フライパンに油をひき、ベーコンを炒める。
- ③ たまねぎを加え、しんなりするまでよく炒める。
- ④ ①を加え、塩、こしょうをふる。
- ⑤ 最後にパセリをちらす。

(子ども一人分)

エネルギー:82kcal たんぱく質:2.0g 脂質:2.9g 塩分:0.2g