

# ベーコンポテト



エネルギー：89kcal  
たんぱく質：2.9g  
食塩相当量：0.4g  
(1人当たり)

## ワンポイント

じゃがいもは固めに茹でて形を残します。塩茹でしているので、味付けは薄めです。



ざいりょう  
**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

じゃがいも…240g

ベーコン…10g

あぶら  
油…小さじ $\frac{1}{2}$

しお  
塩、こしょう…少々

## 作り方

- ①じゃがいもは短冊切り、ベーコンは薄切りにする。
- ②鍋で湯をわかし、塩を小さじ1入れる。
- ③じゃがいもを塩ゆでする。(またはレンジでチン)
- ④竹串がすっと通ったらじゃがいもをザルに引き上げる。
- ⑤フライパンに油をひき、ベーコンを炒める。
- ⑥茹でたじゃがいも、調味料を加え、和える。