



野菜料理をプラス1品! ～里芋のジャーマンポテト～

前橋市健康増進課

【材料】 4人分

里芋	300 g
にんにく	1 片
ベーコン	40 g
しめじ	60 g
玉ねぎ	120 g
ブロッコリー	100 g
バター	小さじ1
牛乳	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



【作り方】

- ①里芋は乱切りにして、鍋でやわらかくなるまでゆでる。
- ②にんにくはみじん切り、しめじは小房に分け、ベーコンは1cm幅、玉ねぎは5mm幅に細切りする。
ブロッコリーは小房に分け、500Wのレンジで2分加熱する。
- ③フライパンにバターと②のにんにくを入れ炒めてから、ベーコン、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ④里芋としめじを加えて炒め、焼き色がついたら、牛乳を加える。
- ⑤水分が少なくなったら、ブロッコリーを入れ、カレー粉と塩・こしょうで味を調える。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス



里芋はじゃがいもに比べ、エネルギーが少ないのでヘルシーなジャーマンポテトです。カレー味で、子供にも食べやすい味付けになっています。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
126	4.7	5.5	16.1	39	0.5
kcal	g	g	g	mg	g