

ジャーマンポテト

一人分あたりの栄養量

エネルギー	52Kcal	たんぱく質	1.8g
脂質	1.2g	食塩	0.5g

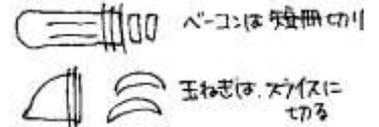
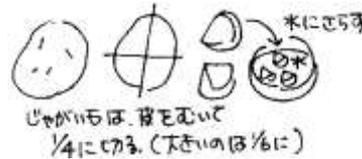


<材料(4人分)>

じゃがいも…2個
ベーコン…1枚(20g)
玉ねぎ…1/4個
油…少々
食塩…適量
黒こしょう…少々

<作り方>

- ① ジャがいもは、皮をむき、1/4カットする。
ベーコンは、短冊切りにし、玉ねぎは、薄くスライスする。



- ② ジャがいもは、やわらかくなるまで茹で、水気をきる。



- ③ フライパンを熱して油をひき、ベーコンと玉ねぎをよく炒める。



- ④ ③に調味料と②を加え、混ぜ合わせる。



じゃがいもを使った料理は他にもたくさんあります。



<じゃがいものじっくりがし>

じゃがいも…6個
だし、または水…適量(いもが浸るくらい)
さとう…大さじ4
しょうゆ…大さじ2 1/2
酒…大さじ3
みりん…大さじ1



- ① ジャがいもは皮むき、4~6つに切り、水にさらす。
- ② 鍋にじゃがいもを入れてひたひたにだしを注ぎ、沸騰してから中火で5~6分煮たら、調味料を入れて、いもが少し煮くずれるまで煮る。

<ポテトフライ>

じゃがいも…4個 塩、こしょう…各少々 揚げ油…適量 ソース…適量
(フライ衣)小麦粉、溶き卵、パン粉…各少々



- ① ジャがいもは皮むき、4~6つに切り、水にさらす。
- ② ジャがいもの水けを切って鍋に入れ、水と塩少々を入れて固めにゆでる。
- ③ ザルにあげて塩こしょうをふる。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順にフライ衣をつける。
- ⑤ 揚げ油を熱し、170℃で色よく揚げる。好みのソースをかける。

<ポテトチーズグラタン>

じゃがいも…2~3個 塩、こしょう…各少々
ハム…2枚 チーズ(溶けるタイプ)…30~40g



- ① ジャがいもは皮をむき、うすい輪切りにし、鍋に入れてかぶるくらいに水をそそぎ、ほぼやわらかくなるまでゆでる。
- ② いもの水気を切って耐熱皿に入れ、塩こしょうをふり、みじん切りにしたハムと、チーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。