

ジャーマンポテト

炒め物

94kcal / 脂質4.8g / 塩分0.3g



ワンポイント

じゃがいもは、型くずれしにくい
メイクインと、型くずれしやすい男
しゃくという種類があります。

炒め物はメイクインのほうが向
いています。



材料(4人分)

- ・ベーコン 40g
- ・じゃがいも 240g
- ・パセリ 少々
- ・バター 小さじ1

- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは1cmいちょう切りにし、水にさらす。
- ③ じゃがいもをかために蒸す、またはゆでる。
- ④ バターをとかし、ベーコンをよく炒め、じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑤ パセリを加える。
- ⑥ 塩、洋こしょうで味をととのえる。