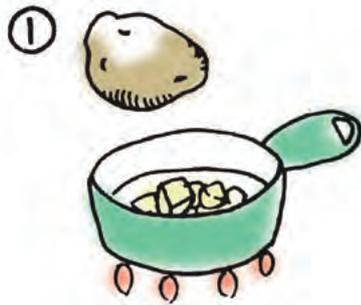




じゃがいものチーズグラタン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
97kcal / 2.8g / 4.4g

●じゃがいも…2コ ●バター…大さじ1 ●牛乳…1カップ ●スライスチーズ…2枚 ●塩…少々 ●こしょう…少々



① じゃがいもは角切りにしてゆでる。



② じゃがいもがやわらかくなったら湯をすて、牛乳、バター、塩、こしょうを加えて水分がなくなるまで煮る。



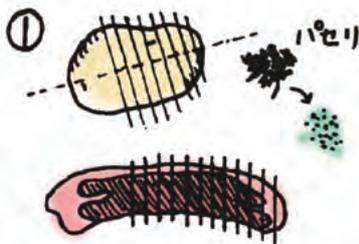
③ ②をアルミカップに入れ、半分に切ったチーズをのせ、オーブントースターで4分焼く。



ジャーマンポテト

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
80kcal / 2.1g / 4.8g

●じゃがいも…1・1/2コ ●ベーコン…2枚 ●パセリ…少々 ●バター…小さじ1 ●塩…少々 ●こしょう…少々



① じゃがいもはうすい半月に切る。ベーコンは1cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。



② バターでベーコンとじゃがいもをいため、塩、こしょうをする。



③ さいごにパセリを入れる。

★たまねぎ、ピーマンをいれてもおいしいです!