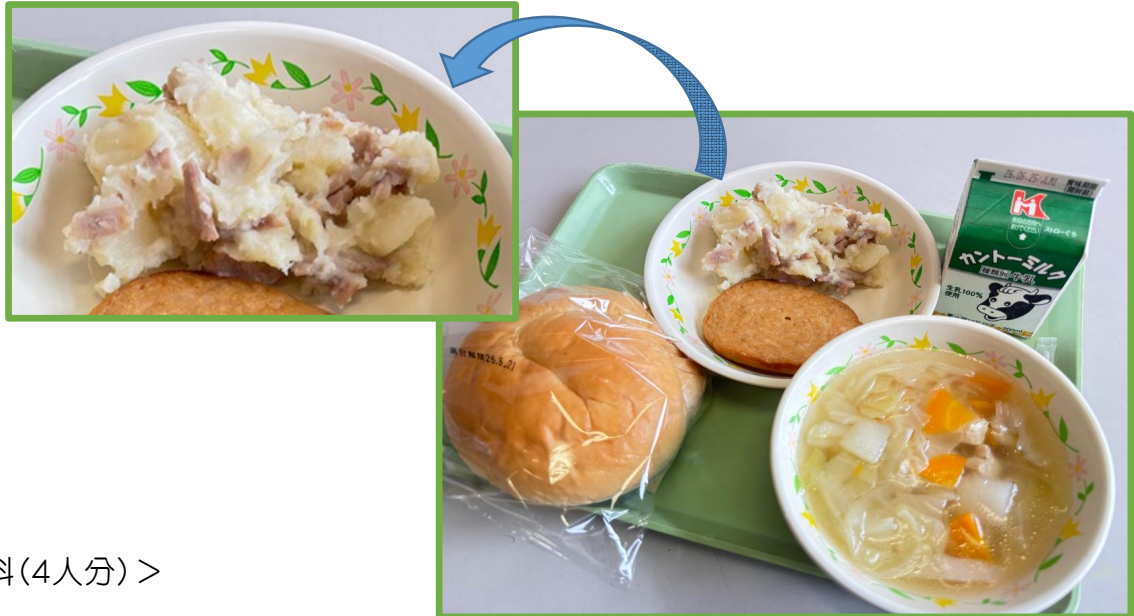


学校給食で提供した給食のレシピを家庭用にアレンジしました。

ジャーマンポテト



<材料(4人分)>

じゃがいも	200g (中2個)
ベーコン	50g
バター	6g
粉チーズ	6g
塩こしょう	少々

<作り方>

- ①じゃがいもをゆで、火が通ったら水をきる
- ②フライパンを熱し、バターとベーコンを入れて炒める
- ③①のじゃがいもを加え、つぶしながら混ぜる
- ④粉チーズ、塩こしょうを入れて味付けをしたら完成

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー:62kcal

食塩相当量:0.3g