

食卓に春らしい一品をどうぞ！！



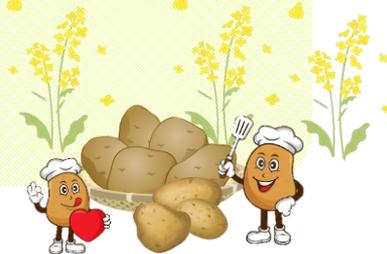
【ジャーマンポテト】

じゃがいもとバターの相性がとても良いです。



材料 4人分

- じゃがいも・・・中2個 (240g) (1cm幅の半月orいちょう切り)
- 玉ねぎ・・・中1/2個 (120g) (5mm幅スライス)
- ベーコン・・・40g (1cm幅に切る)
- バター・・・小さじ1 (4g)
- マジックソルト・・・小さじ1/2 (1.2g)
- 黒コショウ・・・少々
- 油・・・少々



作り方



20分

- ① ジャがいもを硬めに茹でる。(約8分)
- ② フライパンに油を引きベーコン・玉ねぎ・じゃがいもを火が通るまで炒める。
- ③ ②にバターを絡め、マジックソルト・黒コショウを振りかけて出来上がり！！



1人分の栄養量

エネルギー	: 100kcal
タンパク質	: 3.1g
脂質	: 5.4g
炭水化物	: 13.3g
塩分	: 0.4g

塩分制限

レシピ通りでOK

糖尿食

レシピ通りでOK

たんぱく質制限

ベーコンをなしにしましょう

- ・じゃがいもは潰れやすいので硬めに茹でます。
- ・マジックソルトが無ければ塩とパセリでもOKです。
- ・ベーコンの代わりにウインナーでも美味しいです。
- ・牛乳を少し入れると味がまろやかになります。



兵庫県立加古川医療センター
生活習慣病センター・栄養管理部

