日光市公立保育園の人気メニューレシピ♪

★副菜★（体の調子を整える）

ジャーマンポテト

芋を使った料理は時間がかかるイメージがあるかもしれません。家庭では電子レンジで芋を先に加熱してしまうと、とても簡単に調理できます。シンプルな味付けなので、具材はいろいろアレンジするのもおすすめです。

【材料】（4 人分）
- じゃがいも…200ｇ（大きめ 1 こ）
- ベーコン…20ｇ
- たまねぎ…80ｇ（約 1/2 こ）
- ピーマン…40ｇ（大きめ 1 こ）
- にんじん…40ｇ
- しいたけ…20ｇ（2 こ）
- ゆで大豆…12ｇ
- サラダ油…4ｇ（小さじ 1）
- バター…4ｇ（小さじ 1）
- 食塩…0.4ｇ

【作り方】
1. じゃがいもは皮をむき、くし形の半分の大きさに切る。水にさらし、耐熱皿に入れて水をふりかけたら、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱し火を通しておく。
2. ベーコンは短冊切りにし、たまねぎ・ピーマンはひと口大に切っておく。
3. にんじんは皮をむき、短冊切りにしたら１と同様に電子レンジで加熱しておく。
4. しいたけは石づきを切り落とし、じく・かさともスライスする。
5. フライパンを火にかけ、サラダ油をひいたらたまねぎ、ピーマン、しいたけを炒め、ベーコン、大豆、じゃがいも、にんじんを加えて火が通ったら塩を加え、最後にバターを入れて、じゃがいもが崩れないように全体をざっくり混ぜ合わせる。

【栄養価】（1 人当たり）
エネルギー84kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 4.2g、塩分 0.2g