

じんせきこうげんちょう

神石高原町のばれいしょで ジャーマンポテト

ひとりぶん

1人分あたり

にほんじん しよくじせっしゆきじゆん ねんぱん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 136kcal

たんぱく質^{しつ} : 3.9g

脂質^{ししつ} : 6.2g

炭水化物^{たんすいかぶつ} : 21.7g

食物繊維総量^{しよくもつせんいそうりょう} : 1.8g

食塩相当量^{しよくえんそうとうりょう} : 0.75g

じんせきこうげんちょうしよくいくすいしん

神石高原町食育推進ネットワーク協議会

きょうぎかい

こうあん やすだじょしだいがくせい

レシピ考案：安田女子大学生 (R6)



つく かた 作り方

● ざいりょう ふたりぶん 材料 (2人分)

ばれいしょ …… 200g (2こ)

たま
玉ねぎ …… 75g (1/4こ)

ベーコン …… 20g

*コンソメ …… 2g (小さじ1/2)

*オリーブ油 あぶら …… 8g (小さじ2)

*にんにくチューブ… 2.5g (小さじ1/2)

*こしょう …… 0.1g (小さじ1/20)

● ちょうりじかん ふん 調理時間 15分

Point ! !

じんせきこうげんちょう
神石高原町の**ばれいしょ**をつか
を使って、

おやこ たの つく
親子で楽しく作れます！

①ばれいしょをあら
洗い、

ぬれたままラップにつ
つみに

ふん
600Wで5分レンジにかける。

たま うすぎ
玉ねぎは薄切りにする。

はば き
ベーコンは1cm幅に切る。

たいねつようき たま
②耐熱容器に玉ねぎ、ベーコン、

ちようみりようい
*の調味料を入れる。

かねつ りゆうすい
③加熱したばれいしょを流水で

ひ て かわ
冷やし、手で皮をむく。②に
い
入れてフォークでつぶす。

ふん
④ラップして600Wで2分

あたた かんせい
レンジで温めたら完成。

