


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ジャーマンポテト (おやつ)	
※作りやすい分量 (6個分)		
材料	分量	備考
じゃがいも	中3個	
玉ねぎ	中1/2個	
ベーコン	2枚	
サラダ油	大きじ1と1/2 (18g)	
食塩	小さじ1/3 (2g)	
こしょう	少々	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) じゃがいもは1cmの厚めのいちょう、玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm幅に切る。</p> <p>(2) じゃがいもを固めに下茹でする。</p> <p>(3) フライパンに油をひき、ベーコンを炒めてあたたまったら、玉ねぎを加えて炒める。</p> <p>(4) 玉ねぎがしんなりしてから(2)のじゃがいもを入れ、塩、こしょうで味を整える。</p>		
<p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家にある材料で簡単に作れます。あと一品のおかずにも！</li> <li>・じゃがいもの下茹ではレンジでもOK！油で揚げると甘みがでます。</li> <li>・パセリや粉チーズを加えて味変も！ベーコンをウィンナーにしても美味しいです。</li> </ul>		
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー95kcal たんぱく質 2.2g 脂質 5.8g 食塩相当量 0.5g</p>		

※このレシピの1人分は幼児1人分量です。

作成：新座市立第二保育園

