



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

### 〈副菜〉 ジャガイモのバター炒め

ジャガイモや玉ねぎの甘味をいかし、味付けはシンプルに塩、こしょうだけです。ジャガイモは拍子木切りにして、軽くゆでた後、同じように炒めてもおいしいです。

#### 材料(4人分)

ジャガイモ ……大2個 塩 ……小さじ2/3  
玉ねぎ ……1個 こしょう ……少々  
ベーコン ……1枚 かいわれ大根 ……適宜  
バター ……20g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
123kcal	2.0g	6.0g	13mg	1.0g

#### 作り方

- ①ジャガイモは皮をむいてせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを入れて火にかける。
- ③バターが溶けたらジャガイモ、玉ねぎ、ベーコンを炒める。塩こしょうで調味し、弱火にしてふたをして蒸らす。
- ④皿に盛り、かいわれ大根を添える。