

新じゃがとベーコンのシンプルソテー

調理時間 15分

《 材 料 》

じゃがいも	3個(300g)
玉葱	1/2個
ベーコン	4枚
セロリ	1本
にんにく	1片
塩・コショウ	少々
サラダ油	大1

《 作り方 》

じゃがいもは皮をむき乱切りにし、よく水にさらした後に耐熱皿に広げ、ラップをしレンジで約2分間加熱し、火が通ったらラップをあげ、塩・コショウし水気をとばします。

にんにくは小口切り・玉葱は乱切り・セロリは薄切り・ベーコンは2cm長さに切ります。

フライパンにサラダ油とベーコン・にんにくを入れ、火にかけ香りが上がったたら、じゃがいもを加え弱火にし、ゆっくりと炒めます。

じゃがいもに焼き色がついたら、玉葱・セロリを加え、火を強めて炒め、塩・コショウで味を整えます。



【おいしさのヒミツ】

ベーコンとにんにくの香りをつけた油でじゃがいもを炒めることで風味がよくなります。

お料理上手メモ

じゃがいもはレンジの余熱で水分をとばしておくと後で炒めやすくなります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
180 kcal	4.3 g	11.0 g	16.3 g	1.2 g

メニュー作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校