

じゃがいものガレット

じゃがいもやベーコンを使った食べごたえバツグンの1品です。

【材料 (2人分)】

じゃがいも	2個(350g)
ねぎ	1本
ベーコン	40g
ピザ用チーズ	60g
片栗粉	大さじ1
こしょう	少々
サラダ油	適量



栄養価: エネルギー量 389kcal 食塩相当量 1.0g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をおき、細めのせん切りにする(水にさらさない)。ねぎは斜めせん切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② ボウルに①とピザ用チーズ、片栗粉、こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、②を6等分に薄くして並べ、ふたをする。
- ④ 中火で片面3分焼き、焼き色がついたら、裏面を同じように3分焼く。
- ⑤ ケチャップやポン酢などにつけていただく。

【食生活改善推進員より】

- ・まとまりをよくするため、じゃがいもは水にさらしません。
- ・ベーコンの塩分があるので、そのまま食べても美味しいです。

- じゃがいも -

じゃがいもは炭水化物やビタミンC、カリウムなどを多く含む食材です。

明るいところに置くと、皮が緑色に変色してしまいます。変色した部分や発芽部分には有毒成分が含まれていますので、確実に取り除くようにし、安全に食べましょう。