

ジャーマンサラダ

バターが風味が食欲をそそります。

カロリー：110 キロカロリー（1人あたり）



材料（4人分 大人2人・子ども2人）

- ・じゃがいも：2個
- ・にんじん：6分の1本
- ・玉ねぎ：4分の1個
- ・ベーコン：25グラム
- ・バター：10グラム
- ・パセリ：適量
- ・油：小さじ1
- ・塩・こしょう：少々

作り方

- 1.じゃがいもは皮をむき、1センチメートル角に切り、さっと茹でる。
- 2.にんじんはいちょう切り、玉ねぎは1センチメートル角に切り、ベーコンは1センチメートル幅に切る。パセリはみじん切りにする。
- 3.フライパンに油をひき、にんじん、玉ねぎ、ベーコンを炒めて塩・こしょうで味を調える。
- 4.火がとおったらじゃがいもを加えさっと炒める。
- 5.バターを加え、溶かしからめていく。
- 6.最後にパセリを散らす。

※じゃがいもはさっと茹で、煮崩れを防ぎましょう。

（宝塚市立保育所）