

給食人気レシピ

副菜

# ベーコンポテト

【材 料】：4人分

・サラダ油 適量  
・ベーコン 30g  
・じゃがいも 200g  
・ホールコーン缶 40g  
・パセリ 少々

～調味料～

・コンソメ 2g  
・塩 少々  
・こしょう 少々

## 《下ごしらえ》

- ①ベーコンは5mm幅くらいの短冊に切り、ホールコーン缶は、汁を切っておく。
- ②じゃがいもは、大きめの角切りにしてゆでて、水気を切っておく。
- ③パセリは、みじん切りにする。（なければ、ドライパセリでも可）

## 《作り方》

- ①フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコンを炒める。
- ②ゆでたじゃがいもとホールコーンを入れて、炒める。
- ③調味料を入れて、炒め合わせる。
- ④最後にパセリを散らす。

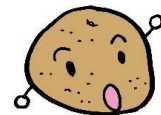


エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
63	2.4	1.4	0.5

※1人当たり

## 調理のポイント

★じゃがいもは、電子レンジで加熱しても調理することができます。



☆問合せ先：石巻市教育委員会 河南学校給食センター TEL0225-73-2429