

ジャーマンポテト

材料（中学生4人分）			
材 料 名	使 用 量（目 安）	使 用 量	備 考（作 り 方 な ど）
油	小さじ1	4g	1 じゃがいも、いんげんをゆでる。
ベーコン（短冊切り）	3枚程度	27g	2 フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
にんにく（みじん切り）	小さじ1/2	1.7g	3 ベーコン、玉ねぎを加えて炒める。
たまねぎ（スライス）	1/2個	110g	4 最後にいんげんとじゃがいもを加えて炒め、Aで味を調えたら完成。
じゃがいも（短冊切り）	1個～2個	180g	
いんげん（2cmカット）	3～5本	22g	
A 塩	小さじ1/4	1.7g	
黒こしょう	少々	0.12g	

*じゃがいもを、電子レンジで加熱することもできます。

カットしたじゃがいもを耐熱容器に入れて、電子レンジで600W約5分程度加熱してください。

*冷凍いんげんを使用することもできます。その場合は、4で一緒に炒めてください。

*調味料や具材の量はお好みで調整してください。

