

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	<div>1</div> <div>2</div> <div>3</div> <div>4</div> ジャガイモ、いんげんをゆでる。 フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。 ベーコン、玉ねぎを加えて炒める。 最後にいんげんとジャガイモを加えて炒め、Aで味を調えたら完成。
ベーコン（短冊切り）		3枚程度	27g	
にんにく（みじん切り）		小さじ1/2	1.7g	
たまねぎ（スライス）		1/2 個	110g	
ジャガイモ（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	

*ジャガイモを、電子レンジで加熱することもできます。

カットしたジャガイモ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。

