

ベーコンとじゃが芋の炒め物の作り方



ベーコンは肉類の中でも噛み砕き
易い食品です。

1食当たり

材料 (幼児1食分)

ベーコン	5g
じゃが芋 (1個は約100g)	40g
油	1g
乾燥パセリ	少々
塩・こしょう	少々

熱量	59kcal
炭水化物	7g
蛋白質	1.2g
脂質	2.7g
食物繊維	0.5g



作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② じゃが芋は薄くスライスしてしばらく水に漬けておく。
- ③ 鍋又はフライパンに油を入れて火をつけ、ベーコンを炒める。
- ④ ③に水を切ったじゃが芋を入れて軟らかくなるまで炒める。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整え乾燥パセリをかけて出来上がり。

*アレンジ

チーズをかけても美味しいよ！