

●ポテトグラタン風

<栄養量>

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.9g
カリウム	173mg
リン	40mg
食塩相当量	0.1g



<材料 1人分>

じゃがいも…	30g
たまねぎ…	10g
ピーマン…	10g
ベーコン…	5g
オリーブ油…	2g (小1/2)
粉チーズ…	1g

<作り方>

- 1、じゃがいもは千切り、たまねぎは薄切り、ピーマンは細切りにしてそれぞれ水にさらす。
ベーコンは細切りにする。
- 2、食材を全てボールに入れて小麦粉と混ぜ合わせる。
- 3、オリーブ油をひいたフライパンに2を並べ、弱火で蒸し焼きにし、両面に焼き色をつける。
- 4、焼きあがったら器に盛り付け、最後に粉チーズを振りかける。

●最後に粉チーズを振りかけることで、チーズの風味もして美味しくいただけます。

●茹でこぼしをしないので、重量をはかることと水さらしを必ず行ってください。

●片面焼いて蒸し焼きもいいですが、1人1枚ずつ分けて焼いて、両面焼くとバリツとした食感になります。