

●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。