



嬉しいおいしい 時短レシピ



お子さまにも
おすすめ♪

【調理時間10分】ジャーマンポテト カレー



《材料（2人分）》

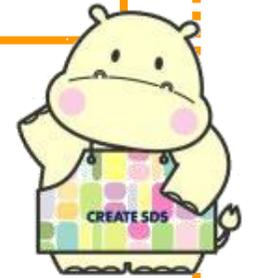
じゃがいも	180g(中1.5個)
玉ねぎ	50g
ベーコン	20g
カレー粉	2g
バター	6g
塩・こしょう	少々
油	大さじ1

【栄養成分（1人分）】

エネルギー	：200kcal
たんぱく質	：3.1g
脂質	：12.6g
炭水化物	：18.7g
食物繊維	：1.9g
糖質	：16.8g
食塩相当量	：0.4g

《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむき、幅1cmの半月切りにする。
- ②①のじゃがいもを600wのレンジで3分加熱する。
- ③②の加熱の間に、ベーコンを短冊切りにする。
- ④フライパンに油を引き、玉ねぎとベーコンがしんなりするまで炒める。
- ⑤④に②のじゃがいもを加え、少し炒めたらバター・カレー粉、塩こしょうで味を調え、軽くなじませたら完成！



じゃがいもは爪楊枝がさっくり通る程度がベスト♪
加熱時間が足りなければ様子を見ながら再加熱してください。