



クリエイト
栄養士考案！

減塩を考える人の 健康レシピ



塩を入れなくても！
マスタードとベーコンでしっかり味付け

ジャーマンポテト風炒め



《材料》(1人分)

じゃがいも	120g(1個)
たまねぎ	40g(1/4個)
ベーコン	15g(1枚)
オリーブオイル	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1

栄養成分 (1人分)

エネルギー	194kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	8.7g
炭水化物	25.2g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.5g

《作り方》

- ①じゃがいもを一口大に切り、水に10分程さらした後、沸騰したお湯に入れてゆでる。
- ②たまねぎを薄切りし、ベーコンは細切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルをひいて、たまねぎを炒める。
- ④③にじゃがいもとベーコンを加え、炒める。
- ⑤粒マスタードを加え、更に炒めて完成！



マスタードの辛さやベーコンの塩味を利用することで
簡単に減塩できちゃいます