

平成28年10月4日

1人分の栄養

エネルギー 92kcal

たんぱく質 2.0g

脂質 4.5g

塩分 0.7g

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ57

●ジャーマンポテト風●



作り方

- ① じゃがいもと玉ねぎは乱切りにし、じゃがいもは下茹でしておき、ベーコンは1センチ幅にカットします。
- ② フライパンにマーガリンを溶かし、①の具材を炒めます。
- ③ 調味料、粒マスタードを加えてさらに炒め、パセリを和えたら出来上がりです。

材料

(2人分)

じゃがいも	100g
玉ねぎ	40g
ベーコン	15g
マーガリン	3g
コンソメ顆粒	2g
塩	0.2g
こしょう	少々
粒マスタード	1g
パセリ	少々

ワンポイントアドバイス

★ じゃがいもにはビタミンCとカリウムが多い食品です。
通常ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんによって守られるため、加熱しても成分が失われにくいのが特徴です。
カリウムは体内のナトリウムを排泄する機能があるため、高血圧予防に適しています。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>