

## じゃがいものチーズ煮

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

じゃがいも	70
ショルダーベーコン	10
プロセスチーズ	10
パセリ	0.1
無塩バター	1
塩	0.2
こしょう	0.03

### 《作り方》

- ① ベーコンはせん切り、チーズは小さく切っておく。パセリはみじん切りにし、水にさらす。
- ② じゃがいもは、1.5 cm くらいの角切りにし、やわらかくゆでる。
- ③ ベーコンをバターで炒め、ゆでたじゃがいもとチーズを入れて混ぜ、チーズが溶けたら塩こしょうを加えて味を整え、みじん切りにしたパセリをふる。

### ※ 一口メモ

ベーコンとチーズを使用しているのでこくがあります。人参やミックスベジタブルを加えると彩がきれいです。

### ○栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgR E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
119	5.2	5.3	78	0.5	93	0.08	0.08	10	0.7