

## 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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂肪<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μgR E | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 塩分相当量<br>g |
|---------------|------------|---------|-------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 119           | 5.2        | 5.3     | 78          | 0.5     | 93             | 0.08         | 0.08         | 10          | 0.7        |