

ジャーマンポテトサラダ

《材料》 （1人分正味量 単位 g）

	じゃがいも	30
	ベーコン	10
	たまねぎ	10
	バター	0.4
A	酢	4
	サラダ油	4
	砂糖	1
	こしょう	0.03
	塩	0.1
	パセリ	0.05

《作り方》

- ① ジャがいもは1.5cm角に切り、やわらかくゆでて、水けをきっておく。
- ② ベーコンは短冊に切り、たまねぎは縦半分に分けて薄切りにし、水にさらす。
パセリはみじん切りにし、水にさらす。
- ③ バターでベーコンを炒め、Aの調味料を加え、さっと煮立てて火を止める。
- ④ ③に①と②を加えて和え、パセリを散らす。

※ 一口メモ

ドイツ風のポテトサラダです。マヨネーズでなく手作りのドレッシングで和えてあるので、さっぱりとした味わいです。

○ 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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
94	2.1	6.2	4	0.2	3	0.08	0.03	15	0.2