

さつまいものジャーマンポテト

普段のジャーマンポテトはじゃがいもだけど、今回はさつまいもを使ったアレンジです。ベーコンやマスタードの塩気がさつまいもの甘みを引き立てます。甘じょっぱい味わいがくせになりますよ。冷めても美味しいので、お弁当のおかずにも☆

栄養価 エネルギー：198kcal
(1人分) 食塩相当量：0.6g



材料（2人分）

- ・さつまいも（200g） 1本
- ・玉ねぎ 1/2個（100g）
- ・ベーコン 30g
- ・ニンニク 1/2片（5g）
- ・オリーブオイル 小さじ1
- A・粒マスタード 小さじ2
- ・黒こしょう ひとつまみ

作り方

- ①さつまいもは皮つきのまま乱切りにして、水に5分ほどさらし、水気を切る
- ②耐熱ボウルに①を入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分半加熱する
- ③玉ねぎを半分に切り、5mm幅に切る
- ④ニンニクは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る
- ⑤フライパンにオリーブオイルをひき、④を弱火で炒める
- ⑥香りがたってきたら②、③を入れて中火で炒める
- ⑦火が通ったらAを入れ、混ぜ合わせて完成
※混ぜ過ぎるとさつまいもが崩れてしまうので注意！