



## ポテトリヨネーズ

<材料・・・おとな4人分>

玉ねぎ・・・・・・・・100g（中1/2個）  
ベーコン・・・・・・・・60g  
じゃがいも・・・・・・340g（中3個）  
ピーマン・・・・・・・・35g（小1個）  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・ひとつまみ  
こしょう・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① じゃがいもは5mm位の厚さのいちよう切りにし、硬めに茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ベーコン、ピーマンを炒める。じゃがいもを加え、塩・こしょうで味をつける。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	158kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	9.0g
塩分	0.6g

フランス・リヨン地方の  
家庭料理。  
ピーマンをアスパラや  
ほうれん草に変えても  
おいしいですよ。

