

時短♡ お手軽野菜レシピ

電子レンジで簡単に作れます！
赤ピーマンやコーンなど
お好みの野菜でも♪

©川越市2010



ジャーマンポテト

(1人分 エネルギー60kcal 塩分0.5g)

《材料》 作りやすい分量 (3人分)

じゃがいも	1個
ピーマン	1個
ベーコン	1枚
A	粒マスタード 小さじ1
	コンソメ (顆粒) 小さじ1/2



《作り方》

- ①じゃがいもは2~3mm厚の半月切り、ピーマンはせん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②耐熱ボウルに①を入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ(600w)で4~5分加熱し、Aを混ぜ合わせる。
- ※加熱時間は電子レンジによって調節してください。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

