

あっという間に
食べきってしまうおいしさ！



お家で作ってみませんか♪

おかず：揚げ物

ガーリックポテト

食感が違いますが、じゃがいもはゆでたり、レンジで蒸してもおいしいです



材 料（4人分）

- ・じゃがいも 2個
- ・揚げ油 適宜
- ・ベーコン 25g
- ・にんにく ひとかけ
- ・油 3g
- ・粉末コンソメ 2g
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々
- ・乾燥パセリ 少々



作 り 方

- ①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、水で表面のでんぷんを洗い流し、ザルで水気を切る。または、ペーパータオルで水気をふき取る。
- ②ベーコンは細切りにし、にんにくはすりおろす。
- ③じゃがいもを油で揚げる（焦げ目がついて、カリッとなる程度）。
- ④フライパンに油とにんにくを入れ、ベーコンを炒め、コンソメや塩こしょうで味を調える。ベーコンがカリカリになったら、揚げたじゃがいもを加え、混ぜ合わせる。仕上げに乾燥パセリを振る。

栄養価（1人分）

エネルギー98kcal / たんぱく質1.8g / 脂質4.9g / 塩分 0.3g