

☆ベーコンとスナップエンドウのじゃがバター炒め☆

ホクホクのじゃがいもと厚切りのベーコンが最高の組合せ！パリパリとした食感のスナップエンドウと合わせて☆



☆ 1人分 ☆

323kcal



今回は
「インカのめざめ」とい
う品種を使用しました★
中の実はオレンジ色をし
ていて、とても甘く
濃厚な味わいで
サツマイモに似た
食感が楽しめます！

🕒 材料 / 2人分

新じゃがいも [今回はインカのめざめ使用] 200g (3ヶ) ベーコン 80g スナップエンドウ 70g バター 5g
タレ《しょうゆ大さじ 1.5 酒大さじ 2 ハチミツ小さじ 2 すりおろしにんにく小さじ 1/3》

🎵 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、小さなものだと 1/4 に、大きければ 1/8 に切り、さっと洗って軽く水気を切り、ふんわりとラップで包み、4~5分電子レンジで加熱する。
- ② 熱したフライパンに厚切りにしたベーコンを入れて炒め(ベーコンから出る脂で炒めます)スナップエンドウを入れて軽く炒め合わせたら①のじゃがいもと、まぜ合わせたタレをまわし入れて全体を大きく混ぜる。
- ③ 最後にバターを入れて絡めたら出来上がり！

★旬の食材★ ●●新じゃが●●

コラーゲンの生成を助け美肌にする働きや血管を強くし老化防止に役立つ**ビタミンC**がたっぷり含まれています。

みかんやグレープフルーツ、パイナップルと同じ位の**ビタミンC**が含まれています。



芽の部分や日光に当たって緑色になった部分には**ソラニン**という**毒素**が含まれています。
食べないように気をつけましょう！

ビタミンCは火や水に弱いと言われていますが、じゃがいもは**でんぷん**に守られているので、調理してもほとんど失われる事はありません！



今回の料理では皮をむいて調理していますが、この季節に採れる**新じゃが**は、皮をしっかり洗って調理する事で、栄養成分をまるごと摂ることが出来ます！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

📄 <http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！📄