

## 副菜

# 三色ポテト

### ●材料（2人分）

・じゃがいも	小さめ1個 （約100g）
・ベーコン	1枚（20g）
・油	小さじ1/4
・バター	小さじ1と1/2
・マヨネーズ	小さじ2
・グリーンピース <small>缶詰 or 冷凍</small>	6g
・ホールコーン <small>缶詰 or 冷凍</small>	20g
・塩	少々
・こしょう	少々



### 栄養素（1人分）

エネルギー	140kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	10.7g
食物繊維総量	5.2g
食塩相当量	0.4g

### 栄養士のコメント

ベーコンやバター、マヨネーズを使っているの  
で、コクのある味です。ミックスベジタブルを使  
っても、温かいままでも、冷めてもおいしく食べ  
ることができます。



### ●作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、厚めのいちょう切りにしてゆでる。ベーコンは1cm位の短冊切りにする。冷凍グリーンピースやホールコーンを使う場合は下ゆでしておく。
- ② 油とバターを熱し、ベーコンを炒める。
- ③ ゆでたじゃがいも、グリーンピース、ホールコーンを加えて炒める。
- ④ マヨネーズを加えたら全体にからませ、塩こしょうで味を調える。