

ジャーマンれんこん



材料 (4人分)

れんこん	1 節 (約 150g)
玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	4 枚
塩	小さじ 1/4
胡椒	少々
ドライパセリ	少々

《1人分の栄養価》
エネルギー 105kcal

 塩分 0.8g

作り方

- れんこんは2～3mmの厚さに切る。電子レンジ500Wで約2分加熱し、軽く火を通しておく。
- 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- テフロン加工のフライパンでベーコンをじっくりと炒め、油が出てきたら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎに火が通ったら、れんこんを加える。
- れんこんに火が通ったら、塩、胡椒で味をととのえ、ドライパセリを散らす。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

れんこんは電子レンジで火を通しておくと、炒める時間を短縮することができます。

ベーコンの塩気があるので、味をみながら塩を加えてください