

# アスパラベーコンポテト



## ☆材料（1人分）

サラダ油	少々(0.4g)
ベーコン	5g
玉ねぎ	15g
😊 グリーンアスパラガ	10g
じゃがいも	60g
塩	少々(0.25g)
こしょう	少々(0.01g)

## POINT

甘くてみずみずしい「ウエルカム」という品種のアスパラガスを使いました。給食は作ってから少し時間がたったものを食べますが、おうちでは、できたてのホクホクしたじゃがいもと、シャキシャキしたアスパラガスの食感を楽し

5月 第1回 いがスマイル給食（いがっこ元気）



## ☆つくり方

- ① ベーコンは食べやすい大きさ、玉ねぎはうす切り、アスパラガスは斜め切り、じゃがいもは2cm角程度に切っておく。
- ② サラダ油でベーコンと玉ねぎ、アスパラガスを炒める。  
（水分が出ていれば水分は捨てる）
- ③ 同時進行でじゃがいもを茹でる。
- ④ ③を②に加えて塩とこしょうで味をととのえて完成！