

# 皮つきジャガイモのベーコンドレッシングかけ(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 219kcal 食塩相当量 0.5g

野菜の量 145g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【元気のもと！ジャガイモの効力！】

◎疲労回復 ビタミンCをしっかり取ることができ、免疫力を高める効果があります。

◎高血圧の予防 カリウムが摂取しやすく、その働きによりナトリウム(塩分)を排泄するので血液の循環が整えられます。

材料(2人分) 調理時間 5分

男爵イモ2個(280g)、小ネギ2本、ベーコン2枚(40g)、  
オリーブ油大さじ1/2、酢大さじ1、塩・コショウ少々

## 作り方

- ① ジャガイモは皮つきのまま1個ずつラップで包み電子レンジ(600w)で2分加熱し、取り出して上下を返し、さらに2~3分加熱する。
- ② ベーコンは5mm幅に切り、小ネギは小口切りにする。
- ③ フライパンにベーコンとオリーブ油を入れて火にかけ、脂が出てきたら火を消し、酢、塩・コショウを加える。
- ④ ①を4つ切りにし、③をかけ、小ネギを散らす。