



シンプルなおいしさ
ジャーマンポテトサンド



【できあがり パンと具45gで】
 エネルギー 442kcal 塩分 1.7g
 たんぱく質 12.6g 脂質 15.3g

ワンポイント
 じゃがいもの固さは、シャキシャキと歯ごたえが残るくらいでも、マッシュポテトのようにつぶれるくらいやわらかくても、おいしくいただけます。



材料 4人分

(1人分g)

ロールパン	4個	(98)
ベーコン	60g	(15)
じゃがいも	大1個	(55)
塩(ゆで用)	少々	(0.1)
◆塩	少々	(0.05)
◆こしょう	少々	(0.01)
◆しょうゆ	小さじ1/3	(0.4)
タルタルソース	大さじ2・1/2	(8)

作り方

- ① 材料を切る。
 ・ベーコン…1cm幅
 ・じゃがいも…たんざく切り
- ② じゃがいもは、塩を入れて下ゆでする。
- ③ フライパンにベーコンを入れ、脂が出るよう弱火でじっくり炒める。
- ④ ③にじゃがいもを加えて好みの固さになるまで炒め、◆で味つけする。
- ⑤ タルタルソースであえ、ロールパンにはさんで食べる。

