

チカラ

# 新じゃがいもの力



通常のじゃがいもより水分や  
ビタミンCが多いのが特徴で  
す。皮が薄いので剥かずにその  
まま調理してもよいでしょう。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 新じゃがとベーコンの春色煮

調理時間  
20分

1人分  
180kcal

# 新じゃがとベーコンの春色煮

調理時間

20分

1人分

180kcal

## 【材料/4人前】

ベーコン	3枚(45g)
新じゃがいも・小	10個(400g)
玉ねぎ	1個(200g)
絹さや	8枚
水	2カップ
酒	大さじ1
低カロリー甘味料	大さじ1(9g)
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
味の素 ほんだし	小さじ山盛り1
サラダ油	大さじ1

## 【作り方】

- ①ベーコンは4cm幅に切る。新じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま半分に切る。玉ねぎはくし形に切る。絹さやはスジを取る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の新じゃがいもと玉ねぎを炒め、油がまわったら、**A**、①のベーコンを加えて煮る。煮立ったら、クッキングシートなどで落としふたをし、中火で10分煮る。
- ③①の絹さやを加えてサッと煮る。