



元気  
になる  
レシピ

監修：前川メグ先生

## ジャーマンポテト



1人分 290kcal

炭水化物のイメージが強いじゃがいもですが、実はほうれん草やみかんと同等の豊富なビタミンCが含まれています。しかも、じゃがいもが含有するビタミンCは、主成分であるでんぷんに守られているため加熱をしても壊れにくく、効率よく摂取できるという利点も。むくみや高血圧の予防に効果的なカリウムも多く含む、栄養満点な野菜です。

### 材料(4人分)

じゃがいも	4個
ベーコン	4枚
ソーセージ	8本
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ2
刻みパセリ	適量
塩・こしょう・粒マスタード	各適量

### 刻みパセリについて

市販のドライパセリは香りが少ないため、パセリの葉を刻んで使用するのがおすすめです。十分に水気を切った葉の部分を刻み、乾かしておきます。

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、1/2に切り、さらに6等分ずつに切る。
- 2 鍋に水を入れ、①のじゃがいもを加えて火にかけ、やわらかくなるまで茹でる。
- 3 にんにくは皮と芯を取り、みじん切りにする。
- 4 ベーコンは約2cm幅に切り、ソーセージも約2cm幅に斜めにスライスする。
- 5 フライパンに油を熱し、中火でにんにくを炒め、ベーコンとソーセージを炒め合わせる。
- 6 水気を切った②のじゃがいもを加え、炒める。
- 7 塩、こしょうで味を調える。
- 8 皿に盛り、刻んだパセリをちらし、粒マスタードを添える。