



ジャーマンさつまいも



材料(4人分)

さつまいも	小1本(160g)
玉ねぎ	小1/4個(40g)
ベーコン	2枚(30g)
むき枝豆(冷凍)	25g
にんにく	0.4g (チューブのにんにくなら1cm程度)
油	小さじ1
粉チーズ	小さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- ①さつまいもは厚さ1cmのいちょう切り、玉ねぎは半分に切ってから薄切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②熱した鍋に、油を入れてベーコンとにんにくを炒める。
- ③ベーコンの油がでてきたら、さつまいも、玉ねぎ、むき枝豆の順に炒めていく。
※さつまいもを茹でておくと、炒める時間を短くできます。
- ④塩、こしょうで調味する。
- ⑤仕上げに粉チーズを入れる。
※お好みでコンソメをひとつまみ入れてもおいしいです。

ひとくちメモ

あわら市でとれる食べ物であるとみつ金時(さつまいも)を使った、児童考案のアイデアレシピです。

