

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



ジャーマンツナポテト



ジャーマンポテトの、ベーコンをツナにしたメニューです！

【材料 1人分】

- ・じゃがいも 50g
- ・たまねぎ 18g
- ・ツナ 15g
- ・油 1g
- ・マヨネーズ 小さじ1・1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむき、一口大に切る。たまねぎは、薄切りにしておく。
- ② じゃがいもは、ゆでて水気を切る。
- ③ フライパンに油を敷きたまねぎを炒め、ツナ、②を加え炒め、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。

【ワンポイントアドバイス】

パセリを入れると、香りと見た目がアップします。多めに作り、お弁当の1品にもなります。



エネルギー：101 kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：笛吹市栄養教職員研究会)