

副菜

じゃがいものレモンバター炒め

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 1食分の野菜・いも量 130g

エネルギー: 245kcal たんぱく質: 5.9g

脂質: 16.0g 食塩相当量: 1.1g

【材料】2人分

じゃがいも …中2個

アスパラガス…4本

ベーコン ……50g

バター ……15g

レモン ……1/2個

しょうゆ ……小さじ1

黒こしょう ……お好みで

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、電子レンジ（600w）で4分加熱する。アスパラガスは根元の皮をピーラーでむき、3cmのななめ切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② レモンは分量の半分を絞る。残りをイチヨウ切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、①を炒める。
- ④ じゃがいもに少し焼き色がついたら②としょうゆ、黒こしょうを加えてさっと炒める。

じゃがいものこんがりとした焼き色と爽やかなレモンの香り、アスパラガスの鮮やかな緑が食欲をそそる初夏の1品です♪酸味が好きな方はレモンの量をお好みで調整してください。