

## ●ポテッと大豆のカーニバル



### \*栄養価(1人分)

エネルギー...	145kcal
たんぱく質...	4.1g
脂質...	9.6g
炭水化物...	10.5g
食塩相当量...	0.3g

### \*材料(4人分)

・じゃがいも	中2個(300g程度)
・ベーコン	40g
・ひよこ豆(水煮)	40g
・三度豆	20g
・にんにく	小さじ1/2
・パセリ	少々
・塩こしょう	少々
・油(炒め用)	適量
・揚げ油	適量

### \*作り方

- ①じゃがいもは一口大に切り、170℃の油で素揚げする。
- ②ベーコンは1cm幅に、三度豆は2cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油とにんにく、ベーコンを入れ軽く炒めたら、三度豆、じゃがいも、大豆を入れ炒める。
- ④三度豆がやわらかくなったら、塩こしょうで味を調べて、パセリを入れて完成!