

2024年2月号

【料理名】新じゃがとベーコンのオーブン焼き



【献立】

ツナと卵のサラダ

ブロッコリーのポタージュ

【調理時間】40分

【カロリー】269 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】(2～3人分)

新じゃがいも……400g

ベーコン(ブロック)……100g

にんにく……6片

A オリーブ……大さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう……少々

【作り方】

1. じゃがいもは皮つきのままこすり洗いして水気を拭き、Aをからめる。ベーコンは1cm厚さに切る。にんにくは皮つきのまま水にしばらく浸し、水気をよくきる。
2. 耐熱容器またはオーブンシートを敷いた天板にじゃがいもを並べ入れる。200度に予熱したオーブンで15分、すき間にベーコンとにんにくを加えて20分焼く。粗びき黒こしょう少々をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。