

里芋ベーコン



材料（4人分）

- とろ里芋 大…4~5個（皮をむいて400g）
  ※2cm厚さに切る
- バター…18g
- ベーコン…3枚（65g）※1cm幅に切る
- 玉ねぎ…1/2個（100g）※5mm幅に切る
- 鶏ガラスープ顆粒…大さじ2/3（4g）
- 水…100cc

栄養量

・エネルギー…162kcal　・脂　　質…10.3g　・カルシウム…16mg　・食 物 繊 維…2.7g
・たんぱく質…4.0g　・炭水化物…15.6g　・鉄　　分…0.7mg　・食塩相当量…0.7g

作り方

❶フライパンにバター、ベーコン、玉ねぎを入れて、玉ねぎが透き通るまで炒めます。



❷里芋を加えます。



❸鶏ガラスープ顆粒と水を加え、ふたをして15分煮ます。焦がさないよう注意します。里芋がやわらかくなれば出来上がりです。

