



ポテトのミルク重ね煮



レシピ考案者 赤池好美




エネルギー	219 kcal
タンパク質	9.4 g
カルシウム	200 mg
食塩相当量	0.9g



<工夫点・料理のポイント>いつも冷蔵庫にある食材を使ってほっくり煮上げた一品です。ただただ重ねて静かに煮るだけ！タイマーをかけておけば、その間に他の料理もできちゃいます。



材料 2人分量 (g)

作り方  調理時間 15分

じゃが芋	120g
玉葱	65g
ベーコン	26g
プロセスチーズ	33g
牛乳	150cc
黒コショウ	少々

- ① じゃが芋を 5~7 ミリ厚さでスライス。
- ② 玉葱は半分に切り、じゃが芋と同じ厚さにスライス。
- ③ ベーコンを 3センチ幅にカット。
- ④ チーズを 5 ミリ程度にスライス
- ⑤ ①②③④を小鍋に重ねる。
- ⑥ 牛乳を注ぎコトコト弱火で煮る。
- ⑦ 仕上げに黒コショウをかける。