



世界のすてきな朝ごはん(ドイツ)

～農民の朝食～



エネルギー…495kcal

たんぱく質…115.5g

炭水化物…33.8g

脂質…22.9g (1人分)

Point

じゃがいもは1cm程度の薄めに切ることで火が通りやすくなります

材料 (2人分)

じゃがいも 600g (今回は中サイズを3つ使用)、ブロックベーコン 120g、オリーブオイル大さじ1、卵3つ、牛乳 50ml、フレッシュオレガノ小さじ1/4 (今回は乾燥タイプを使用)、塩こしょう適量、薬味ねぎ適量

必要な調理器具

まな板、包丁、ボウル、はかり、フライパン、ヘラ、器

作り方

- 鍋に水と塩(材料外)を入れ、沸騰させたら、皮を剥き適当に切ったじゃがいもをとり火で15分ほど茹でます。
- 大きめのフライパンに角切りにしたベーコンを2分ほど焼き、オリーブオイル、水気をよく切った茹でたじゃがいもを加え炒めます。黄金色になるまで10分程度炒めます。
- その間に、卵と牛乳を泡立て、オレガノと塩こしょうを加えて良く混ぜておきます。
- 炒めた具材の上に先ほど混ぜたものをかけ、優しくかき混ぜるようにして2、3分卵に火を通し、お皿に盛り付けた後にねぎを振りかけたら完成

参考資料

・神奈川県児童福祉審議会推薦優良図書「世界の朝ごはん」p.29 2020/6/20 発売