

特別支援学校の  
給食より

# ポテトリヨネーズ



## ひとくちメモ



フランスの南東部に位置するリヨンは、パリに次ぐ第二の都市と位置づけられています。また、たまねぎの産地として有名です。リヨン風料理のポイントは「たまねぎ」。あめ色になるまでしっかり炒めると、より本場の味に近くなります。



## 材料と分量 (4人分)

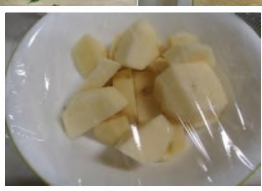


ベーコン	20g
じゃがいも	2個(260g)
たまねぎ	1/2個(120g)
にんにく	1/2かけ
パセリ	お好みで
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
バター	2g

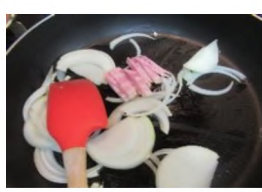
## 作り方



1 ジャがいもは厚めのいちょう切り、たまねぎはうす切り、にんにく・パセリはみじん切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。



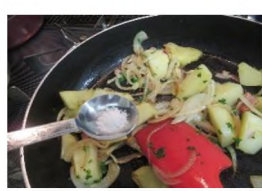
2 ジャがいもはレンジで加熱する。またはゆでる。  
(レンジの場合：  
800w3分くらい)



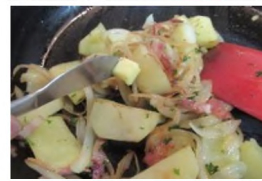
3 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒める。ベーコン・たまねぎを加え、よく炒める。  
※学校では20分近く炒めています。



4 ジャがいも・パセリを入れる。塩・こしょうで味をつける。



5 バターを入れ、仕上げる。



この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



## 栄養価 一人分の

エネルギー 93kcal  
たんぱく質 2.2g



ソフトフランスパン 牛乳  
魚のグリル  
ポテトリヨネーズ ガルビユール

2024年6月の給食献立より

