

濃厚な旨味で胃もイモ喜ぶ

## あさりのベーコンポテト



〈材料 2人分〉 1人当たり 249kcal

あさり (砂抜きしたもの)	約20個(300g)	バター	10g
ジャガイモ	3個(300g)	白ワイン	60ml
ベーコン	2枚	塩	少々
にんにく	1片	こしょう	少々
		パセリ	適量

濃厚な旨味で胃もイモ喜ぶ

# あさりのベーコンポテト

🍅🥬🍎🍷🍆🍆  
お手軽レシピ  
はこだてごはん



## 【下準備】

ジャガイモ：皮をむき4～6等分    にんにく：みじん切り

ベーコン：1cm幅に切る

- ① 中火に熱した鍋にバターとにんにくを加えて香りが立つまで炒める
- ② ジャガイモ・ベーコン・白ワインを加えて煮る

濃厚な旨味で胃もイモ喜ぶ

# あさりのベーコンポテト

🍅🥬🍷🍎🍅🍆  
お手軽レシピ  
はこだてごはん



- ③ 煮立ったら弱火にしてあさりを入れて約10分蒸し煮にする  
※焦げないようにジャガイモの硬さと  
鍋の水分量を見ながら火加減を調整する
- ④ ジャガイモに火が通ったら塩・こしょうで味を調える
- ⑤ 盛り付けたあとパセリを散らして完成