

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆新じゃがいものカレー炒め◆◇

1人分エネルギー：114kcal

塩分：0.3g

<材料：4人分>

- じゃがいも・・・2個
- 玉ねぎ・・・1個
- ベーコン・・・2枚
- カレー粉・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、短冊切りにし、耐熱皿に並べて電子レンジで火が通るくらい加熱する。(500w、約3分)
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
ベーコンは1cm幅の長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。
- ④ じゃがいもを加えて炒める。
カレー粉も加えて炒め、塩で味をととのえる。

