

時短♡ お手軽野菜レシピ

じゃがいものカレーきんぴら

《材料》	作りやすい量（3人分）		
じゃがいも	中1個		
ピーマン	1個		
玉ねぎ	1/4個		
にんじん	3cm		
油	小1	しょうゆ	小1
みりん	小1	カレー粉	小1

※辛味が苦手な方はカレー粉半量でも◎

《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむき8mm位の拍子木切り、にんじん、ピーマンは5mm位の細切り、玉ねぎはスライスする。
- ②フライパンに油を入れ熱し、①のじゃがいもを中火で炒める。
- ③じゃがいもが少し色づいたら、①のにんじん、玉ねぎ、ピーマンを加え炒め、調味料を加え、出来上がり！

カレー風味がアクセント
ピリッとくせになる
減塩レシピ♪

©川越市2010



(1人分 エネルギー 47kcal)
食塩相当量 0.2g



(川越市健康づくり支援課 栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

