

おすすめレシピ  
～減塩シリーズ～

「じゃが芋の  
カレー粉炒め」

1 人分あたり  
196kcal  
ビタミン C 62mg  
塩分 0.6g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

カレー粉を使うことで味にアクセントが付き、オイスターソースの塩分の みでもおいしくいただく事ができます。  
じゃが芋のビタミン C は熱に強いいため、炒め物でも損なわずに摂ることができます。



【材料・2人分】

・じゃが芋(メークイン)	大きめ 1 個
・ピーマン	1 個
・赤パプリカ	1/4 個
・豚こま肉	100g
・すりおろしにんにく	小さじ 1/4
・すりおろし生姜	小さじ 1/4
・カレー粉	小さじ 1/2
・オイスターソース	大さじ 1/2
・酒	大さじ 1/2
・サラダ油	大さじ 1/2

【作り方】

- ① じゃが芋は 3～4mm のスライスにし、さっと水にさらします。ピーマンと赤パプリカは千切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにくとおろし生姜を入れ、豚肉を炒めます。豚肉の色が変わったら、じゃが芋も加えて炒めます。
- ③ じゃが芋に爪楊枝がすっと通るようになったら、カレー粉を入れ炒めます。
- ④ オイスターソースと酒を入れざっと炒めたら、ピーマンと赤パプリカを入れ、軽く炒めて完成です。

栄養士 宮下麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。