

1 人分 258kcal 塩分 0.95g ビタミンC 52 mg(1 日の 1/2 量が取れます)

【材料 (約 2 人分)】

- | | | | |
|--------|---------------|-----------------|---------|
| ・じゃがいも | 1・1/2 個 | ・めんつゆ(5 倍濃縮タイプ) | 大さじ 2 |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 | ・みりん | 大さじ 1 |
| ・ウインナー | 3 本 | ・サラダ油 | 大さじ 1/2 |
| ・しょうが | 1 かけら(親指大のもの) | | |
| ・かつおぶし | 適量 | ・かいわれ大根 | 適量 |

**【作り方】**

- ① じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、ラップをかけ、電子レンジで約 3 分加熱します。
(電子レンジによって加熱時間を調整してください。)
- ② しょうがは千切り、玉ねぎは乱切り、ウインナーは斜め切りします。
- ③ フライパンで油を熱し、しょうがを入れます。香りがたったら強火で玉ねぎとウインナーを入れ炒めます。
- ④ ③に火が通ったらじゃがいもを加え、軽く焦げ目がつくまで炒めます。
- ⑤ 火を弱火にし、めんつゆ・みりんを回し入れ、汁気がなくなるまで炒めます。
- ⑥ お好みでかつおぶし・かいわれ大根のをのせてお召し上がりください。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

しょうがの香りが香ばしく、食欲を増進させてくれます。また、じゃがいもに含まれるビタミン C は風邪予防に効果的といわれているので、この時期におすすめです。

栄養士 塚田 幸望

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。