

副菜

じゃがいものきんぴら

○ 材料(2人分)

じゃがいも	小 1 個
にんじん	20 g
さつま揚げ	20 g
A みりん	小さじ 2
酒	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
サラダ油	小さじ 2
一味唐辛子	適量



○ 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、千切りにして水にさらし、水気をきっておく。
にんじんはじゃがいもと大きさをそろえて切る。
さつま揚げは細切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ 火が通ったら A を加え、味がなじんだら火を止める。
- ④ 器に盛り、お好みで一味唐辛子を振りかける。

エネルギー

94kcal

たんぱく質

2.6 g

食塩相当量

0.6 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん