

さら さ 更紗炒め

〈材料／2人分〉

- じゃがいも……………1個(100g)
- にんじん……………1/3本(40g)
- ピーマン……………1/2個(20g)
- ハム……………1枚(20g)
- 油……………小さじ1(4g)
- しょうゆ……………小さじ1(6g)
- こしょう……………少々



〈作り方〉

- ①じゃがいも、にんじん、ピーマン、ハムはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ハムの順に炒めて、しょうゆ・こしょうで調味する。



〈メモ〉

- ・カレー粉少々を加えてカレー味にアレンジしてもよい。
- ・じゃがいもは、細めに切るとシャキシャキ、太めに切るとホクホクした食感になります。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 79kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.5g 食塩相当量 0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

