

じゃがいもの塩炒め

1人分のエネルギー：60kcal 塩分：0.7g

材料(4人分)

じゃがいも	中1個(200g)
ピーマン	2個(60g)
まいたけ	1パック(100g)
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
酢	小さじ1/2

A

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま1cm厚さの輪切りにする。
(輪切りが難しい場合は、半月切りでもOK。)
- ②ピーマンはヘタと種を除き、1cm幅に切る。
- ③①②は耐熱容器に入れ、レンジ加熱(500wで3分)する。
- ④まいたけは石づきを除き、ほぐしておく。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、③④を炒める。
- ⑥全体に火が通ったら、Aで調味する。



味付けは塩と酢におまかせ。皮が気になる場合はむいてから調理してください。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
じゃがいもの「ジャガパニーおじさん」