



## じゃがいものカレー炒め



### 1人分

エネルギー	165kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	8.9g
塩分	0.7g

### <材料 4人分>

じゃがいも	300g	
ベーコン	40g	
ピーマン	小2個	
玉ねぎ	40g	
サラダ油	大さじ2	
塩、こしょう	各少々	} A
酒	大さじ2	
薄口醤油	大さじ1/2	
カレー粉	適量	

### ●作り方

- ①じゃがいもは極細かい千切りにして水にさらし、さっと熱湯に通しておく。ピーマン、玉ねぎも千切りにする。
- ②ベーコンは千切りにし、フライパンで空炒りし、ベーコンを取り出しておく。
- ③サラダ油を入れ、①のいもとピーマン、玉ねぎを炒め、ベーコンを戻して、Aの調味料で味をつける。

### ●栄養士一口メモ

- ・ベーコンを鶏ささみにするとカロリーと塩分を控えることができます。