

副菜

じゃがいものカレー炒め

玉ねぎの食感も楽しめます



一人分の栄養価 エネルギー80 kcal たんぱく質 1.4g 食塩相当量 0.5g

材料(2人分)

じゃがいも	中 1 個
玉ねぎ(みじん切り)	1/4 個
にんにく(みじん切り)	1/4 かけ
サラダ油	小さじ 2
水	1/4 カップ
カレー粉	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/6
ドライパセリ(あれば)	少々

作り方

- 【1】じゃがいもは皮をむき、2~3 cmに切り、耐熱皿に入れラップをかける。電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 【2】フライパンにサラダ油をしき、にんにく、玉ねぎを入れ玉ねぎが透きとおるまで炒める。
- 【3】じゃがいもと水を加え、じゃがいもの角がとれるまで炒め、カレー粉と塩をふる。
- 【4】器に盛り付け、あればドライパセリをふる。

お子さん用アレンジ

カレー粉は少なめに
ケチャップのご利用も



お手伝いポイント

じゃがいもの皮をむいてみよう