

じゃがいもとピーマンの細切り炒め(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 92kcal 食塩相当量 0.4g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

ジャガイモとピーマン、パプリカの彩りがよく、見た目からも食欲をそそります。味付けに麵つゆを使うことで、麵つゆのコクで料理の味を引き締めてくれます。さらにすりゴマをかけると、ゴマの香ばしさを感じることができます。お弁当のおかずにも活躍する一品です。

材料(4人分) 調理時間 15分

ジャガイモ2個、ピーマン6個、パプリカ(赤)1個、サラダ油大さじ1、
麵つゆ(3倍濃縮)大さじ1、コショウ少々、すりゴマ適量

作り方

- ① ジャガイモは細切りにし、水にさらし水けを切る。ピーマンとパプリカは細切りに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ジャガイモを中火で炒める。
- ③ 色が変わったら、ピーマンとパプリカを加え炒める。麵つゆとコショウで味を調え、すりゴマをかける。