

【じゃがいもとピーマンの 麺つゆ炒め】

1人分

• 1食分 - 76kcal
• 塩分 1.0g
• 野菜量 25g



◆◆材料◆◆ 4人分

★	じゃがいも	・・・	2個（200g）
	ピーマン	・・・	4個
	オリーブ油	・・・	小さじ2
	麺つゆ（3倍濃縮）	・・・	大さじ2
	酒	・・・	大さじ1
	カレー粉	・・・	小さじ1/2

◆◆作り方◆◆

- ① じゃがいもは太めのせん切りにし、軽く水にさらして水気を切る。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除き、横にして3mm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①を入れてふたをし、1～2分蒸し焼きにする。
- ③ ピーマンの色が鮮やかになったら、★を加えて手早く炒める。