

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



じゃがいもとスナップエンドウのカレー炒め



【1人分あたり】

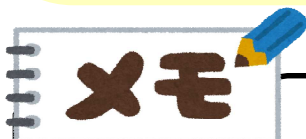
エネルギー： 184 kcal
たんぱく質： 5.5 g
脂 質： 4.9 g
糖 質： 27.6 g
食塩相当量： 0.4 g

◎材料：(2人分)

じゃがいも・・・・・・・・・・ 小2個
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 小1/2個
スナップエンドウ・・・・・・・・ 6本
ベーコン・・・・・・・・・・ 1枚
カレー粉・・・・・・・・・・ 小さじ1
にんにく(すりおろし)・・ 小さじ1
粉チーズ・・・・・・・・・・ 小さじ1
※こしょう、パセリはお好みで

◎作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、くし形に切る。火通りをよくするため、レンジ(500w)で2分加熱しておく。
- ② スナップエンドウは筋をとっておく。たまねぎはくし形に切る。
- ③ ベーコンは5ミリ幅に切り、フライパンで炒める。油が少し出てきたらにんにくを加え、炒める。
- ④ ③にじゃがいもを加え、加熱してやわらかくなってきたら、玉ねぎ、スナップエンドウを加え、カレー粉と粉チーズで調味する。
- ⑤ お好みでこしょうやパセリのみじん切りをトッピングする。



★塩を使わずににんにくやカレー粉を使って調味し、粉チーズでマイルドな味に仕上げました。