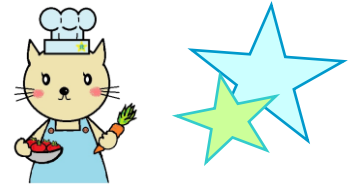


副菜のレシピ



フライパン一つでできるお手軽料理です☆

じゃがいもと野菜のカレー炒め



1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
64	1.6	2.8	7.9	0.7

材料 (6人分)

じゃがいも	中2個
ウインナー	2本
人参	1/8本
ピーマン	2個
サラダ油	小さじ2杯
☆しょうゆ	大さじ1と1/3杯
☆みりん	小さじ2杯
☆カレー粉	小さじ1/2杯

- 1 じゃがいもは短冊切りにピーマンと人参はせん切りにします。
- 2 サラダ油でウインナーを炒めます。火が通ってきたらその他の材料も加え、柔らかくなるまで炒めます。
- 3 合わせ調味料を加えて(☆)軽く混ぜ合わせたら完成です。

小松菜は鉄・カルシウムが豊富な野菜です☆

小松菜と油あげの卵とじ



1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
65	4.2	3.4	4.6	0.8

材料 (4人分)

油揚げ	1/4枚
小松菜	4株 (200g程度)
人参	1/8本
☆かつおだし	大さじ5杯
☆砂糖	小さじ1強
☆しょうゆ	小さじ2 1/2杯
☆塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2/3杯
水	小さじ2/3杯
卵	小さめ2個

- 1 小松菜は3cm位に切ります。人参はせん切り、油揚げは縦半分に切りスライスします。
- 2 Aを煮立たせて小松菜の茎の部分と人参から煮ます。柔らかくなったら小松菜の葉の部分と油揚げを加え、小松菜がしんなりしてきたら、片栗粉でとろみをつけます。
- 3 卵でとじて完成です。