

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

75 g

料理名

じゃが芋のあっさり炒め

コンセプト

普段取り入れにくい芋を使った、シャキシャキ感を残した炒め物



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 15 分)
じゃがいも さやいんげん しめじ ウィンナー こしょう しょうゆ サラダ油	中2個 8本 1/2パック 20g 少々 小さじ1 小さじ1	①じゃがいもは、ごく細いせん切りにする。(2mm) ②さやいんげんは、さっとゆでて斜め薄切りにする。 ③しめじは、大きいものは半分にさいしておく。 ④ウィンナーは、斜め薄切りにしてから、細いせん切りにする。 ⑤フライパンで油を温め、じゃがいもをいれ、半透明になるまで炒める。 ⑥残りの材料を加え、火が通ったら、こしょうと、しょうゆを加える。

推進員からのワンポイントアドバイス！

- ウィンナーは、ハムやベーコンにかえてもおいしいです。
- 彩りのさやいんげんは、えだまめや絹さやにかえてもきれいです。
- おろしにんにくを少量加えると、味に深みがでます。