

じゃがいものきんぴら煮



【栄養価（1人分）】

エネルギー：183kcal
たんぱく質：7.0g
脂 質：12.1g
炭水化物：15.3g
食塩相当量：1.6g

【材料（4人分）】

じゃがいも	250g
ピーマン	100g
豚肉	100g
塩	小さじ1/3(2g)
サラダ油	大さじ2(24g)
A	薄口しょうゆ 大さじ1・1/2(27g)
	酒 小さじ1(5g)
	砂糖 大さじ1・1/2(13g)
白ごま	大さじ1(9g)

【下準備】

- じゃがいも・・・皮をむき、せん切りにして水にさらす
- ピーマン・・・せん切り
- 豚肉・・・・・・1cm幅に切る

【作り方】

- ① じゃがいもは、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ② 豚肉に塩をふる。
- ③ 鍋に油（大さじ1）を熱し、豚肉、ピーマンを炒めて取り出す。
- ④ 油（大さじ1）を追加し、じゃがいもを炒める。
透き通ってきたら、豚肉、ピーマン、Aを入れてからめる。
- ⑤ ④に白ごまをふる。

じゃがいも、ピーマンは大きさをそろえるときれいに仕上がります。