



うしまど郷土の味 牛窓地区婦人会(再版平成元年2月)

じゃがいものきんぴら煮



他のレシピは
こちらから



【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。