

《副菜》 じゃがいものカレーソテー

じゃが芋は主成分がでんぷんで、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。



▶材料（4人分）

じゃがいも	大1個
ピーマン	小1個
にんじん	80g
ベーコン	3枚
カレー粉	適量
塩	適量
サラダ油	小さじ1

▶作り方

- ① じゃがいもをいちょう切りにして蒸す。
- ② ピーマンを角切りにする。
- ③ にんじんをいちょう切りにする。
- ④ ベーコンを千切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱する。
- ⑥ ベーコン、にんじん、ピーマンの順に炒める。
- ⑦ 火が通ったら、①のじゃがいもを入れ、カレー粉と塩で味付けをする。