



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

じゃがいものカレー炒め

カレー風味で食欲増進!



ra - 21

材料<2人分>

- じゃがいも・・・・・・・・・・1個
- にんじん・・・・・・・・・・4cm
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
- カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1/4
- 塩、こしょう・・・・・・・・適量



【一口メモ】

じゃがいものシャキシャキ感がおいしいです。
カレー粉の量はお好みで調整してください。

作り方

①にんじんは千切りにする。じゃがいもは千切りにして水にさらしてから、ざるにあけて水気を切る。

②熱したフライパンにサラダ油を入れ、にんじんを入れて炒める。しんなりしたら、カレー粉を加えさらに炒める。

③カレー粉がなじんだら、じゃがいもを加えて炒める。じゃがいもがしんなりしたら、塩、こしょうで味をととのえる。

④