

じゃがいもきんぴら



材料（2人分）

- じゃがいも…1個
(80g)
- ピーマン…40g
- にんじん…40g
- ごま油…小さじ1
- 塩・こしょう…各少々
- しょうゆ…小さじ1

<1人分栄養価>

エネルギー：63kcal
カルシウム：10mg
食塩相当量：0.8g

毎月19日は 食育の日



作り方（調理時間：10分）

- ① じゃがいもは薄い細切りにし、水にさらす。
ザルにあげて水気をきる。
ピーマン、にんじんは細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、じゃがいもとにんじんを炒め、しんなりしたらピーマンを加えて炒める。
- ③ 塩、こしょう、しょうゆで味をととのえ、お皿に盛る。

じゃがいもスパニッシュオムレツ



<1人分栄養価>

エネルギー：148kcal

カルシウム：42mg

食塩相当量：0.4g

毎月19日は食育の日



材料（2人分）

じゃがいも…75g

パプリカ…20g

玉ねぎ…40g

オリーブ油[Ⓐ]

…小さじ1/2

塩・こしょう…各少々

卵…2個

牛乳…大さじ1

パセリ（刻み）…1g

オリーブ油[Ⓑ]…小さじ1

作り方（調理時間：20～25分）

- ① じゃがいもは小さい角切りにして水にさらし、さっとゆで、水気をきる。パプリカ、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油[Ⓐ]を熱し、じゃがいもと玉ねぎを炒め、焼き色がついたらパプリカも加え、塩・こしょうで調味し、冷ましておく。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳・パセリを加え、②も混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブ油[Ⓑ]を熱し、③を流して菜箸で大きく混ぜる。半熟状になったら弱火にし、ふたをしてじっくり焼く。裏返してさらに焼く。切ってお皿に盛り、お好みでケチャップをつけて食べる。