

新じゃがのカレーソテー

～野菜の甘みをカレー風味が引き立てます～



1人分 130kcal
塩分 0.5g

材 料（2人分）

新じゃがいも	大1個（150g）
新玉ねぎ	1/4個（50g）
ピーマン	1個（25g）
ベーコン	20g
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/3
A 塩	ひとつまみ
こしょう	少量

作り方

1. ジャガイモは皮つきのままよく洗い、芽を取り除く。
細切りにして水にさらし、水気を切る。
玉ねぎは、薄切りにする。
ピーマンは、縦半分に切り、5ミリ幅に切る。
ベーコンは、5ミリ幅に切る。
2. フライパンに油を熱し、ベーコンをさっと炒める。
じゃがいも、玉ねぎ、ピーマンを加え、
火が通ったら、Aで調味する。