

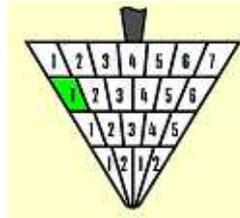
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 30

1人分の栄養価

食事バランスガイド

長イモのカレー風きんぴら
(調理時間 約15分)



副菜1つ



レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー 76 kcal
タンパク質 1.9g
脂質 2.3g
塩分 0.9g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

長イモ...	100g
じゃがいも...	30g
人参...	30g
サラダ油...	少々
{ 鶏がらスープの素...	2g
{ 水...	100cc
カレー粉...	2g
塩...	1g
コショウ...	少々
グリーンピース...	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

油をあまり使わず、和風仕立てにしました。
カレー粉を使い、夏の暑い日、ビールのおつまみに最適です。



作り方

長イモは皮をむき、じゃがいも・人参は皮付きのまま、3~4cmの長さ、3mmくらいの千切りにする。

フライパンに少量の油をしき、を弱火で炒める。塩・コショウで下味をつける。

野菜が透明になってきたら鶏がらスープの素を入れた水を加え、中火で煮詰める。

水分が無くなったら、カレー粉を入れてよく混ぜる。

器に盛ってから上にグリーンピースを散らす。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。