お弁当deエコクッキング

＜スパイシーポテト＞

材料（4人分）

材料		分量(g)	目安量
ジャガイモ（皮付き）		120	
パプリカ(赤)		20	
サラダ油		2	小さじ1/2
a	カレー粉	0.4	小さじ1/4弱
	塩	1.2	小さじ1/5
	あらびき黒コショウ	適量	

作り方

① ジャガイモはきれいに洗って皮付きのまま８等分のくし切りにし、大きいようなら更に横半分に切り、水にさらしておく。パプリカは２cm角に切る。
② 水きりしたジャガイモを重ならないように皿に並べ、電子レンジ(600w)で１分半～２分加熱する。竹串がスッと通るくらいの硬さにする。
③ フライパンに油を熱し、弱火でパプリカを炒め、火が通ったらジャガイモを加え中火にし、更に炒める。
④ ジャガイモの表面がカリっとし、焦げ目がついたら、（a）を加えて手早く炒め合わせる。

ジャガイモは縦にくし形に切ってね★
市販の冷凍フライドポテトを使うと手軽さアップ！

【１人分 栄養価】
エネルギー　21kcal
食塩相当量　0.3g