

# 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  |
| ┌ カレー粉      | 0.4   | 小さじ1/4弱 |
| a 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ね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

