

【じゃが芋と赤パプリカの スパイシー炒め】

 <材料 4人分>

じゃが芋	2個	
赤パプリカ	1/2個	
油	大1	
A	オイスターソース	小2
	酒	小2
	カレー粉	小1/2
	こしょう	少々



<作り方> 

- ① じゃが芋は太めの千切りにして水にさらし、水気をふく。パプリカは斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、じゃが芋、パプリカの順に入れて炒める。
- ③ じゃが芋がやや透き通ったら、Aの調味料を加え手早く炒め器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー：77kcal 塩分：0.3g

 減塩のポイント

香辛料で辛みをプラス 

唐辛子やカレー粉、こしょうなどの辛みは減塩料理の効果的なアクセントになります。