

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 52

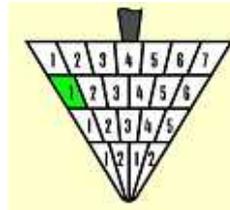
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ジャガジャガニンニン
きんぴら

(調理時間 約15分)

レシピ提供：青森市 在住



副菜1つ

エネルギー 84 kcal
タンパク質 0.9g
脂質 5.3g
塩分 0.5g

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

にんじん... 1/2本
じゃがいも... 1/2個
ごま油... 大さじ1
にんにく... 2g
カレー粉... 小さじ1
塩... 少々
こしょう... 少々
パセリ... 適宜



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・じゃがいも、人参をきんぴら風に炒め、シャキシャキとした食感が楽しめます。
- ・にんにくやカレー粉がアクセントになり、ごま油の風味が一層引き立ちます。
- ・何と言っても材料が少なく、手軽に作れるので、あと一品欲しいときにもってこいの料理です。



作り方

人参とじゃがいもは4cm丈の拍子切りにし、水にさらしておく。
油小さじ2をフライパンに入れ熱し、みじん切りのにんにくを入れ、香りが油に移ったら、じゃがいもと人参を炒める。しんなりしてきたらカレー粉を加える。
じゃがいもに火が通ったら、塩・こしょうをし、味を調える。
油小さじ1を回し入れ、香りを付けたら、パセリのみじん切りを混ぜ合わせる。
器に高く盛りつけ完成。

この他のレシピは「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。