

じゃがいもとハムのせん切り炒め 20分

細切りじゃがいものシャキシャキ食感が美味しさを引き立てます



〈材料 2人分〉

- ・じゃがいも 200g (中1・1/2個)
- ・人参 25g (中1/8本)
- ・ピーマン 20g (1/2個)
- ・ロースハム 24g (2枚)
- ・サラダ油 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々



〈作り方〉

- ① じゃがいもは千切りにして、水に5分さらし、水気をよく切る。
にんじん、ピーマン、ハムも同様に千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、じゃがいも、ハム、ピーマンの順に加え、強火で手早く炒め、塩、こしょうで味を整える。

～POINT～

ジャガイモを細く切ることが最大ポイントです！
ピーラーで薄くしたものを切ったり、多少太くても美味しいですよ★
強火でサッと炒めると食感良く召し上がれます。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー125kcal たんぱく質4.2g 脂質5.8g
カルシウム8mg 食塩相当量1.5g

