



じゃがいものカレーマヨ炒め

材料 4人分

1人分エネルギー 144kcal 塩分0.4g

- じゃがいも・・・中2個
(皮をむいて250g程度)
(このレシピはメイクインを使用)
ピーマン・・・小2個(50g程度)
ウインナー・・・3~4本
┌ マヨネーズ・・・大さじ2
└ カレー粉・・・小さじ1
└─▶ マヨネーズとカレー粉は
混ぜておく



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて1.5~2cm厚さのいちよう切りにし、水にさらす。
ピーマンは縦1cm幅に切り、半分または3等分に切る。
ウインナーは斜め切りにする
- ② じゃがいもは水を切り、お皿にのせてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する(500W 5~6分程度)
ピーマンも同じようにレンジで加熱する(500W 1分程度)
- ③ フライパンを火にかけてウインナーを炒め、加熱したじゃがいもを入れてさっと炒めて、あらかじめ混ぜておいたカレーマヨを加え味をからめ、最後にピーマンも加えて全体を混ぜ合わせる。

じゃがいもはビタミンCが多く含まれています。
しかも、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため熱に強く、加熱しても壊れにくいので、効率よく摂取することができます！

カレー粉とマヨネーズの相性は抜群！！
カレー風味は食欲増進にもなり、見た目の彩りもきれいです。

