

カレー粉の風味で減塩

玉ねぎとじゃが芋の カレー炒め



レシピ: 淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科生

材 料	分量(2人分)	切り方等
じゃが芋	1個	皮をむき乱切り
玉ねぎ	½個	薄切り
塩	ひとつまみ (0.6g)	親指と人差し指で 軽くつまむ
こしょう	少々	
カレー粉	小さじ1/2弱 (0.9g)	お好みで風味と 辛さを調整
サラダ油	小さじ1弱	

- ①皮をむいたじゃが芋は乱切りにして、竹串がすっと通るくらいまで茹でる。茹で上がったらずルにあげておく。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、②の玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④玉ねぎを炒めた③のフライパンに、①のじゃが芋と塩・こしょう・カレー粉を入れ、炒め合わせる。

*辛いのが苦手な方は、カレー粉の使用量を調整してください。