

にんじんの甘味とカレー粉の
風味で食べやすい！

にんじんと じゃが芋のカレー炒め



レシピ:東京家政大学 栄養学部
管理栄養学科生

材 料	分量(2人分)	切り方等
にんじん	1/2本	皮をむき細切り
じゃが芋	2個	皮をむき短冊切り
サラダ油	小さじ2	
酒	大さじ1/2	調味料A
みりん	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
カレー粉	小さじ1 ※	
塩こしょう	少々	

※カレー粉はお好みで量を調整して下さい。

- ①にんじん、じゃが芋の皮をむく。
にんじんは細切り、じゃが芋は短冊
切りにし、5分程水にさらしておく。
- ②調味料Aは、ボウルに入れ混ぜ合わ
せておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、
①のにんじん、じゃが芋を中火で
炒める。
- ④③に②の調味料Aを入れ、全体に
絡めるよう炒め合わせる。
最後に塩こしょうで味を調える。