

かんたん！減塩レシピ

じゃがいもとパプリカのカレーきんぴら

調理時間
約10分



【材料（4人分）】

じゃがいも	2個(200g)
赤パプリカ	2/3個(80g)
サラダ油	大さじ2
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ2
A { カレー粉	小さじ1/2
こしょう	少々

ピーマンを加えるとさらに彩りも良くなります!



【作り方】

- 1.じゃがいもは太めの千切りにして水にさらし、水気を拭く。パプリカもじゃがいもと同じように千切りにし、長さを半分に切る。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもとパプリカを炒める。
- 3.じゃがいもがやや透き通ってきたら、Aを加えて手早く炒める。

1人分の栄養価

エネルギー95kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0.4g

1日の塩分摂取目標量の5~6%の塩分量です!

白石市保健福祉部健康推進課