

じゃがいもと人参のきんぴら

材料（2人分）

じゃがいも	1個
人参	1/4本
サラダ油	大さじ1/2
牛乳	大さじ4
⑦ 砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
水	適量

エネルギー
103kcal

たんぱく質
2.3g

塩分
0.7g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて拍子木切りにし、水にさらして水気を切る。
人参も少し細目に拍子木切りにする。
- ② テフロン加工の鍋に、油を熱して①を炒める。油が回ったら、⑦を加え、ひたひたになるよう水も加える。
- ③ クッキングシートをいもに張り付けるようにしてかぶせ、強めの火にかけ、煮立ったら中火にし、底が焦げないように、時々混ぜながら8～10分煮る。



牛乳を加えることでまろやかな味になり、減塩にも効果的です。

