

副食

じゃがいものカレー炒め

[1人分] エネルギー：92kcal 塩分：0.7g



材料 [4人分]

- じゃがいも：400g
- 油：大さじ1
- カレー粉：小さじ1
- 塩：小さじ2/3
- パセリみじん切り：大さじ1

作り方

1

じゃがいもは皮をむき、マッチ棒くらいの太さのせん切りにします。

2

フライパンを温めて油を入れ、じゃがいもを炒めます。火が通り透き通ってきたら、カレー粉と塩を加えて混ぜます。

3

火を止めてパセリのみじん切りを混ぜ、器に盛ります。