主菜-炒め物 j-17

じゃがいものカレー炒め

材　　料	分量(g)
豚もも肉	15.00
ベーコン	7.00
にんにく	0.30
じゃがいも	55.00
たまねぎ	30.00
にんじん	15.00
さやいんげん	20.00
サラダ油	1.00
カレー粉	0.50
ウスターソース	2.00
トマトケチャップ	2.00
食塩	0.50

エネルギー(kcal)	121
たんぱく質(g)	6.1
脂質(g)	3.7
カルシウム(mg)	27
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	249
VB(mg)	0.26
VB2(mg)	0.09
塩分(g)	1
食物繊維(g)	2.3

MEMO

作り方

① にんにくはみじん切りにする。にんじんはいちょう切り，たまねぎはくし形に切る。じゃがいもはいちょう切りにし，蒸す。

② 油でベーコン･豚肉･にんにく，にんじん，たまねぎの順に炒める。

③ 調味する。

④ いんげん，じゃがいもを入れて火を通す。