

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

ほうれん草とじゃが芋のガーリック炒め

調理方法

炒め

材料（2人分）

じゃが芋	1個
サラダ油（揚げ油）	適量
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/8個
ほうれん草	1/2束
サラダ油	適量
〈調味料A〉	
鶏ガラスープの素	小さじ1
ガーリックパウダー	適量
ブラックペッパー	適量

作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて太めの千切りにカットし、水気をよくふき取る。
- ②フライパンに揚げ油を熱し（約170℃）じゃが芋を素揚げして取り出す。
- ③玉ねぎは薄切りに、にんじんは千切りにする。
ほうれん草は熱湯でさっと茹で、5cm幅に切る。
- ④フライパンに適量の油を熱し、玉ねぎ、人参を炒める。
- ⑤火が通ったら②とほうれん草を加えてさっと炒め、調味料Aを加え味付けをする。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 121kcal	脂質： 6.3g
タンパク質： 3.0g	食塩： 0.2g

アドバイス

ほうれん草は茹ですぎに注意。

